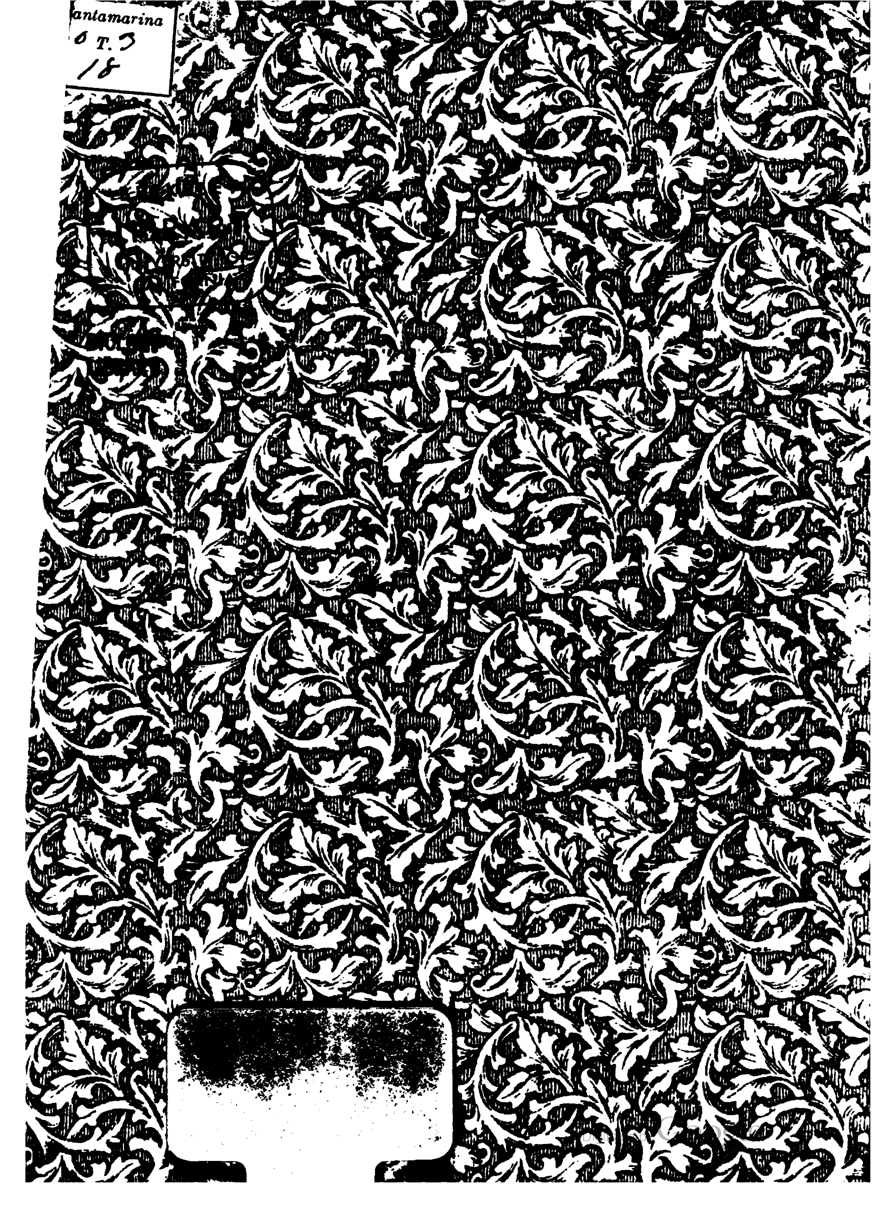
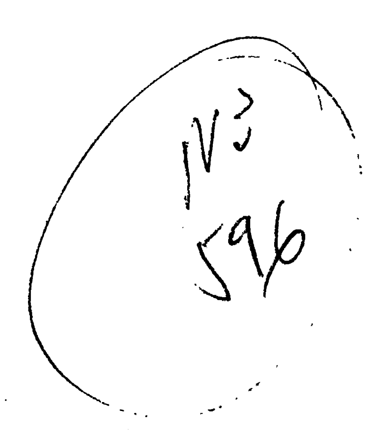

UC-NRLF
$B 171 610


antamarina
T.3
18




N° 596

HIDROPATHIA,

ó CURA

POR MEDIO DEL AGUA FRIA,

SEGUN LA PRACTICA

DE VICENTE PRIESSNITZ,

EN GRAEFENBERG, EN SILESIA, AUSTRIA,

POR

R. T. CLARIDGE,

AUTOR DE LA GUIA POR LAS ORILLAS DEL DANUBIO A TURQUIA, GRECIA Y LA INDIA, MIEMBRO DE LA ACADEMIA DE ARCADES DE ROMA.

TRADUCIDA DEL INGLES.

Primera edicion.

BUENOS AIRES.

IMPRENTA AMERICANA, CALLE LA DEFENSA NUM. 221

1850.

PREFACIO DEL AUTOR.

Es muy fácil concebir que una cosa tan novelesca y tan estraordinaria como lo es la hidropathia, causase gran sorpresa al público cuando la supo por primera vez. Mucho debe haberse aumentado ésta al saber que en Graefenberg á dos jornadas de Dresde, y distante ocho dias de Lóndres, existe uno de los mayores bienhechores de la humanidad, y el mas sorprendente génio de estas y otras épocas, el fundador ó inventor de un sistema, por el cual prueba, sin contradiccion, que todas las enfermedades son curables, incluyendo muchas declaradas por la facultad fuera del poder del arte, las cuales se curan con la sola accion del agua fria de manantial, del ejercicio y del aire (aplicada la primera de muchas maneras). Mas de 7,000 dolientes, entre ellos muchos que pertenecen á las clases elevadas de la sociedad, han acudido á este segundo Hipócrates desde el año de 1829; se han fundado de cuarenta á cincuenta establecimientos ú hospitales hidropáticos en diferentes puntos de Alemania, Hungria, Polonia, y Rusia, en un principio gobernados por facultativos; se han publicado libros que tratan de esta materia en casi todos los idiomas del continente, habiéndose tambien

hecho comentarios en la mayor parte de los periódicos alemanes; este descubrimiento en fin tan interesante y de tanto valor, pues con él se trata de reformar fisica y moralmente la condicion del género humano tal vez mas que con ningun otro desde el principio del cristianismo, es lástima que sea enteramente ignorado en Inglaterra. Esto nos ha inducido á averiguar las causas de un hecho tan singular. Graefenberg, puede decirse, que está en una posicion aislada, y que no ha llamado la atencion de los viajeros ingleses por no ser tránsito para ningun parage notable. Para ir allí, los ingleses deben separarse de todos los caminos reales; y ésta tal vez sea la razon de que tan poco los paisanos nuestros sepan el camino de Graefenberg. Confieso que me es muy sensible el silencio que ha guardado el mundo médico y literario sobre tan importante asuntó. En nuestro pequeño albergue en Graefenberg, donde habia otros tres ingleses, ademas de mis criados, no se veia ningun paisano nuestro enfermo, siéndonos bastante doloroso que algunos personajes que sabemos están padeciendo enfermedades crónicas, ignoren este método curativo, estando nosotros plenamente persuadidos de que se curarian radicalmente si lo adoptasen, y no podremos, refiriéndonos á lo pasado, dejar de lamentar la reciente pérdida de mucha personas distinguidas que yacen en la tumba, las cuales, si se hubieran enterado de que existia un hombre como Priessnitz podian en la actualidad ser ornato vivo de su pais.

A hombres como Oitel, Brand, Krober, Kurtz, Rupp-richt,Overing, Harnish, Rausse, Raven. Gross, Schnizlein y otros, es deudor el mundo de saber por sus obras las maravillosas curas efectuadas por Vicente Priessnitz, el hombre mas retirado y desinteresado del mundo, el que nunca ha querido que se escribiese una línea acerca de él y cuyo único modo de dar publicidad á su método, ha sido el árduo de dar salud á los enfermos en descargo de su responsabilidad.

Despues de examinar el mérito de estas curas; despues

de conocer que las obras citadas eran producciones de facultativos y de personas inteligentes, creí que sería en mí un crímen no unir mis débiles fuerzas á las suyas y publicar los beneficios del sistemá que aquellos tan acaloradamente favorecian. La tarea de enseñar á los hombres el modo de prolongar su existencia, de evitar las drogas venenosas, de ser aliviados de sus dolencias, y de vivir y morir sin dolor, me proporcionó un placer que, aunque ageno de los términos oscuros usados en la medicina, confieso que no pude resistirlo. En un principio pensé traducir á nuestro idioma una de esas obras, y elegí la de Mundé; pero, reflexionando despues, me pareció mejor hacer una compilacion de todas ellas creyendo que el público se inclinaria mas bien á dar crédito á las opiniones de tan superiores y multiplicadas autoridades, que á la asercion razonada de un individuo. Dudé al principio publicar el modo con que son tratadas las enfermedades, como ha hecho Mundé, escepto en casos de poca entidad, estando admitido por todos los que están informados de la hidropathia, que en ello no puede haber muchas reglas independientes de las particularidades del caso que se va á curar; pero como debia esperarse que muchos dudasen de la eficacia del agua en algunas enfermedades, aunque pudiesen admitirla en otras, al mismo tiempo que los prácticos desearian tal vez informarse de asunto tan importante, determiné al fin adoptar el plan de Mr. Mundé, y para no incurrir en ninguna responsabilidad, he traducido aquella parte de su obra que comprende el modo de tratar los diferentes casos, muy cierto como estoy de que conviene con la presente práctica de Mr. Priessnitz, y que están confirmados por las adquisiciones hechas respecto á ellos.

Las personas que lean los poderosos razonamientos de los autores citados en las páginas siguientes, cuya mayor parte podian ámpliamente atestiguar los sorprendentes efectos del agua, preguntarán naturalmente á su facultativo si tiene noticia de Graefenberg ó de la hídro-

pathia; á lo cual responderá sin duda negativamente.

Por consiguiente, si le hace otra pregunta acerca de la facilidad de ir allá, podemos anticipar la respuesta; esto es, en muchos casos á decidir al paciente á que sobrelleve sus padecimientos como pueda, y que continúe con sus drogas deletéreas. Pero el doliente que prefiera hacer una peregrinacion al templo de Hygeia, debe fortalecer su ánimo y decidirse á no escuchar ningun argumento que se oponga á su viaje, pues yo nunca manifesté tenia intencion de ir á Graefenberg en ninguna reunion donde fuese totalmente desconocida la curacion por medio del agua, pues se hubieran puesto en práctica toda clase de esfuerzos; se hubiera intrigado con mi familia; hubieran inventado una porcion de calumnias horrorosas á fin de disuadirme; por lo cual nunca dije donde iba á persona alguna que no hubiese estado en Graefenberg, ni á ninguna que no aprobase enteramente mi plan, y que no hablase con respeto del sorprendente descubrimiento de Priessnitz en su modo de tratar las enfermedades.

Hace algunos años que un amigo mio de Gratz (Styria) que habia esperimentado en su misma persona los efectos milagrosos de la eficacia del método que se sigue en Graefenberg, me aconsejó eficazmente que fuese allá; pero como generalmente todos son pródigos en dar consejos, y en recomendar panaceas, no me hizo esto mas que una impresion momentánea, y lo desprecié.

Me hizo fijar sériamente la atencion en este asunto un distinguido oficial de marina en Venecia, el cual años ántes estaba sumamente consumido por la fiebre de las indias orientales, tanto que no pudo continuar en el servicio. Mr. Priessnitz, á quien vió en Viena, le aconsejó bebiese agua fria de manantial en gran abundancia, y que la usase constantemente en ablusiones esternas; desde entónces no ha dejado de tomar de diez á catorce vasos de agua al dia, bañándose en el Adriático, invierno y verano. Durante este período estaba libre de dolencias, y se puso fuerte y robusto. Viéndome yo atacado de reu-

matismo y de dolores de cabeza, á cuyos achaques habia estado sujeto la mayor parte de mi vida, mi amigo me aconsejó eficazmente, en el invierno de 1840, que siguiese su ejemplo.

En una tertulia en Venecia hablé con uno de los principales médicos que asistia á la corte imperial y á la embajada británica. Preguntándole si sabia algo de Graefenberg, me dijo que como en aquel imperio no se permite practicar sin los requisitos necesarios, habia algunos años que se dirigió una queja al gobierno de Viena contra Mr. Priessnitz, de cuyas resultas el consejo Aulico ordenó que él y otros dos facultativos fuesen á Graefenberg á enterarse de lo que habia y que informasen acerca del daño ó de la utilidad del sistema que seguia allí, &a. Que fué allá, y que su informe, sin entrar en pormenores, fué tal, que no solo se permitió á Mr. Priessnitz practicar, sino que fué honrado con la amistad de algunos miembros de la familia imperial.

Preguntándole si creia que aquel método ó tratamiento me seria provechoso, me respondió afirmativamente, y me dijo que él mandaba frecuentemente sus enfermos á Graefenberg.

Cuando llegué á Roma, despues de haber estado en cama y encerrado en mi habitacion en Florencia cerca de dos meses, hice lo posible para inducir á un amigo que estaba muy enfermo á que me acompañase á Graefenberg, á lo cual no quiso acceder sin consultar primero á su médico, que era aleman. Respondió á la consulta de mi amigo diciéndole: "está Vd. demasiado endeble para hacer ahora un viaje tan largo; de lo contrario le aconsejaria que lo emprendiese, porque he estado en Graefenberg, y he visto á Priessnitz emprender curas de que ningun médico se hubiera encargado, y no tengo la mas mínima duda de que cura casi todas las enfermedades mas agudas. Mientras estuve allí, prosiguió, presencié curas de tan estraordinaria naturaleza, que me indugeron á creer que Priessnitz debia obrar por inspiraciones divi-

nas." Desesperanzado de persuadir á mi amigo á que fuese, pude lograr que otros compatriotas mios me acompañasen á Graefenberg, aunque yo estaba del todo determinado á ir allá. Solo confieso que á veces desconfié de resultas de lo que me decian algunas personas que encontré en el camino; pero no por eso desistí, y quise ir y juzgarlo por mí mismo.

Al llegar al establecimiento de Graefenberg, estaban ocupadas todas las habitaciones: me ví obligado á ir al pueblo de Freiwaldau, situado al pié de la montaña, donde los estrangeros encuentran seguramente acomodo. La llegada de una familia inglesa en carruage propio, era un suceso importante que todos debian saber. A la mañana siguiente bien temprano, dos de mis compatriotas, á quienes habia aconsejado que fuesen allí, uno de ellos médico, que habia estado un mes y el otro dos, vinieron á verme y me convidaron á que fuese con mi familia á comer con ellos. Cuando nos vimos, me manifestaron que me estarian eternamente agradecidos por haberles aconsejado que fuesen á Graefenberg, añadiendo: "cuando vinimos aquí estábamos envueltos en franela, la hemos dejado para siempre; nuestro apetito es escelente, y sobre todo, dormimos muy bien; nunca nos cansa el ejercicio. Hemos adquirido una fuerza de ánimo casi increible, y si alguien nos hubiera dicho ahora tres meses que era posible obtenerla, lo hubieramos tenido por una quimera." Añadieron que en su opinion la franela, la abstinencia del agua, y la ignorancia de su valor en ablusiones, eran la causa de que muchos buscasen la salud en climas distintos de Inglaterra, con evidente desventaja de nuestro propio pais.

En la comida habia como de 200 á 300 personas de todas edades y de todas las clases de la sociedad; escepto media docena, todos estaban enfermos, circunstancia que ninguno que no estuviese enterado de ella hubiera sospechado. No pude menos de notar con agrado los rostros de todos los que estaban allí, y la feliz risa y alegria que

rebosaba en todo aquel salon. Espresando mi sorpresa al médico ingles, me dijo: "dificil le será á Vd. sin duda creer que hay aquí, á mi parecer, cuarenta ó cincuenta personas que, á no ser por Mr. Priessnitz, yacerian ya en la tumba, y no estarian ahora contando sus cuitas; hay quizá doble número que, siguiendo otro tratamiento, estarian postrados en sus lechos. Al ver á estas personas no se puede menos de pensar que no es dable compararlas con los enfermos comunes de un hospital; y eso que la mayor parte de ellas habia ido á Graefenberg despues de haber consultado á todos los médicos que pudieron, y de haber infructuosamente tomado aguas minerales en Alemania: que son gente que no abandonaron á sus facultativos hasta que se persuadieron de que no los podian curar, ó cuando vieron que les era inutil seguir sus preceptos; por eso, pues, la mayor parte de estos casos puede considerarse lo que mas adelantada y confirmada que la enfermedad comunmente se ve en un hospital; que ella estaba muy arraigada en sus sistemas para poder aliviarse con la práctica ordinaria de la facultad, pues los mas de ellos eran considerados como incurables. Añadió el médico: "si alguna cosa puede aducirse para demostrar que los enfermos pueden vivir, digerir y fortalecerse, sin ayuda de las drogas, será el hecho de que en tan gran número de personas, tanto aquí como en Freiwaldau, hay algunas que han estado muchos meses sujetas al tratamiento sin haber tomado ántes ni un grano de medicina, lo cual ha sucedido tambien á todos despues de haber venido. Sin embargo, comen con un apetito que, á no ser por la virtud disolvente del agua, les causaria la muerte por indigestion. Como no se sirve en la mesa vino, ni mostaza, ni pimienta, nadie piensa en ellas, y es lo mismo que sino existiesen."

Cualquiera puede facilmente formarse una idea de la alegria y buen humor que reina en las mesas públicas de los diferentes baños ú otros parages destinados para recreo y diversion; pero en un hospital donde se encuen-

tran casi todas las enfermedades conocidas en Europa, parece incomprensible reine tal alegria á no haber estado algun tiempo en Graefenberg y esperimentado la virtud deliciosa del agua en el alivio de su dolencia, y la fuerza de ánimo que promueve regularizando las fuerzas digestivas.

"Mirad á ese que teneis á la derecha, dijo el doctor, vino aquí hace dos meses andando con muletas, despues de haber estado un año en cama. Su enfermedad, la gota, que es hereditaria y antigua, aun no está curada; pero os dirá que á poco de haber llegado aquí cesaron los dolores, que desde entónces no ha estado ni una hora confinado en su habitacion, y que nunca ha gozado de mejor salud. Mirad tambien á la señorita que está enfrente: desde niña tenia escrófulas en la cara y cuello, de tal estension ó tamaño, que era objeto de compasion para todos los que la veian: ha estado aquí nueve meses, y ahora se halla tan completamente restablecida que está tenida por la mas bella de la casa. El oficial que está á su lado padece de una herida en la pierna. Al principio se le fué inflamando hasta llegar á ponerse tan gruesa como la muñeca de un hombre; los cirujanos opinaron que no le quedaba mas remedio que la amputacion, por lo cual vino aquí y ahora su pierna ha vuelto á su ser natural y muy en breve estará perfectamente curado. Aquella señora que anda con ayuda de un palo, fué traida aquí hace seis semanas envuelta en sábanas mojadas. Habia estado postrada en cama hasta llegar á perder el uso de sus miembros, y se quedó como un verdadero esqueleto. Ahora anda regularmente con su palo, y se espera que dentro de cartorce dias ande sin él."

Me mostró un niño que habia perdido el uso de sus piernas de resultas de escrófulas, y que en la actualidad está restablecido perfetamente. Otra persona atormentada durante algunos años por dolor de clavo, ha sanado completamente á los pocos meses de estar aquí. Tambien hay un oficial que se restableció de una hernia, y otras varias per-

sonas curadas del reumatismo. "Ese caballero, me dijo, es un general al servicio de Prusia, de ochenta y siete años de edad: vino aquí con muletas dos meses ha, padeciendo de gota. Está curado con el tratamiento, anda ahora por esos montes con la sola ayuda de su baston y tiene intencion de quedarse aquí todo el invierno. Esa señora, que vino de Moscou, tiene un niño de tres años contrahecho de resultas de una enfermedad espinal; habia cuatro meses que el pobrecito no podia ponerse derecho; ahora juega por ahí y está tan contento como los demas muchachos; al cabo de seis meses estará perfectamente curado." En efecto, tal número de casos estraordinarios me citó mi amigo, de cuyo conocimiento de los hechos y veracidades se puede uno fiar, que no dudé por mas tiempo de las asombrosas relaciones que he oido frecuentemente de las curas efectuadas en Graefenberg. El salon era alegre y espacioso; pero atento á la comida y asistencia, pensé que nada podia haber peor, y que ningun cuartel en Inglaterra podia estar mas desprovisto de lo que se entiende por la palabra *comfort*, palabra aun no introducida en el idioma aleman respecto á los dormitorios. He debatido ahora conmigo la posibilidad de que sean fanáticas todas estas personas: fanáticas ciertamente eran en todo el sentido de la palabra; ¿pero estarán engañadas? No, no, esto no puede ser; porque allí habia hombres de todas naciones, creencias y profesiones, de talento cultivado, y entre ellos, varios de la profesion médica que fueron allí para ser curados ellos mismos y aprender el modo de curar. Nada sino el método efectivo del sistema podrá inducir á la gente á sufrir las privaciones á que están sujetos allí, y la certeza de ser curados de sus males y restablecidas radicalmente sus constituciones: esto solamente los decide á someterse á semejantes privaciones. Habiendo al fin resuelto ser uno de los pacientes de Priessnitz estaba preparado para cuando viniese por la mañana.

La primera cosa que hizo fué suplicarme me desnudase y fuese al gran baño frio, donde estuve dos ó tres mi-

nutos. Cuando salí me dió instrucciones, que ejecuté como sigue:

A las cuatro de la mañana mi criado me cubrió con una grande manta, sobre la cual echó lo que cómodamente podia aguantar, de manera que no pudiese penetrar ningun aire esterior. Despues de empezada la transpiracion, se la dejó continuar por una hora; entónces me trajo unos zapatos de paja, ciñéndome bien la manta al cuerpo, y en este estado de transpiracion, vajé al grande baño frio en el cual estuve tres minutos ; luego me vestí y anduve hasta el almuerzo, compuesto de leche, pan, manteca y fresas (las fresas silvestres se producen abundantemente en este pais desde fines de Mayo hasta últimos de Octubre); á las diez fuí á la ducha, donde estuve cuatro minutos, retiréme á casa, y tomé baños de asiento y de pies, cada uno de quince minutos, comí á la una ; á las cuatro fuí á la ducha ; á las siete repetí el baño de asiento y el de pies ; me recogí á las nueve y media, habiéndome cubierto mis pies y piernas con vendajes frios mojados. Continué este método por tres meses, y durante este tiempo, anduve mas de mil millas. Miéntras estuve así sujeto al tratamiento, gocé mas salud y robustez que nunca en tiempo anterior : el único efecto visible que esperimenté fué una erupcion en ambas piernas, las que por causa de los vendajes no producian dolor. A estos vendajes, á las transpiraciones y á los baños, es á lo que soy deudor de la total desaparicion de mi reumatismo.

Mientras estuve cerca de Priessnitz, cuando por consiguiente no tenia cuidado ninguno del resultado, determiné, por via de esperimento, un dia lluvioso no quitarme la camisa que estaba completamente empapada y en este estado permanecí hasta que se secó enteramente : la consecuencia fué que en la noche me desperté con dolor de cabeza, la lengua seca, y la garganta llagada levemente ; á la mañana siguiente no sentí apetito, y sí una languidez general en todo el cuerpo. Por el siguiente detalle de este caso, el lector juzgará cuán fácil y generalmente se cura

por la hidropathia una frialdad de esta naturaleza. Me puse el corbertor ó manta, y fuí al baño frio, segun costumbre, y por la tarde fuí envuelto en una sábana mojada por una hora, hasta que empezó la transpiracion: entónces tomé el medio baño (no enteramente frio), y fuí frotado por dos hombres por el espacio de veinte minutos: me pasé como de costumbre, por la noche al acostarme me puse vendajes ó paños en el pecho y en la nuca; repetí lo mismo el segundo dia, y al tercero estaba perféctamente restablecido.

Toda mi familia ha esperimentado los benéficos efectos del tratamiento de Mr. Priessnitz. La noche anterior á nuestra partida, los enfermos dieron el baile anual en la gran pieza del establecimiento, en conmemoracion del cumple años de Mr. Priessnitz: se iluminaron por dentro y fuera todos los edificios de su pertenencia á su costa. En esta reunion, compuesta de unas500 personas, ninguna estraña hubiera creido, si no estuviese enterado de la verdad del hecho, que los concurrentes eran casi todos enfermos. Se veia frecuentemente caer lágrimas de los ojos de muchos que bendecian al grande hombre por haber restaurado su salud; no he presenciado escena mas interesante que el ver á enfermos, que por su medio habian recobrado el uso de sus miembros, acercarse á él, tirarle sus muletas á los pies y reunirse al laberinto del wals. Monarcas podian haber envidiado sus sensaciones en semejantes ocasiones.

El dia de nuestra partida hacía tres meses que estábamos en Graefenberg, durante el cual tiempo nuestra salud se restableció perfetamente; adquirimos la costumbre de vivir mas modestamente, de hacer mas ejercicio, de beber mas agua y de usarla mas francamente en abluciones exteriores de lo que estábamos acostumbrados, y yo puedo añadir que he aprendido cómo aliviar el dolor, cómo resguardarse de la enfermedad, y lo espero, cómo preservar la salud. Mi morada en Graefenberg será siempre un objeto de congratulacion para mí, y estará entre mis mas

felices recuerdos. Si sirvo de instrumento para aliviar los padecimientos de mis paisanos, si consigo poner en su noticia un sistema calculado que les sea esencialmente benéfico; si puedo hacer prevalecer en ellos que participen de los efectos venturosos del tratamiento de que yo mismo he participado, se aumentará en un grado no comun mi satisfaccion, resultado de mi residencia en Graefenberg.

R. T. C.

131, Picadilly, Enero 21 de 1842

HIDROPATHIA.

CAPITULO I.

Longevidad, agua, etc.

Es un hecho admitido que las enfermedades se han aumentado, y que la duracion de la vida humana ha disminuido desde el tiempo de los patriarcas á nuestros dias, y mas especialmente en los paises civilizados. Empero, á pesar de esta verdad, en la que parece nos interesamos bien poco, tenemos ejemplos de personas que en todos tiempos han llegado á una edad muy avanzada; lo cual nos inclina á creer que siendo las leyes de la naturaleza inmutables é inalterables, habia razon para suponer que, si estas leyes se observasen, habria muchas escepciones para conseguir una vida larga, á pesar de que de todas las cosas ó seres orgánicos, el hombre es el mas sujeto á la decadencia prematura.

Combe, en su exelente obra "La constitucion del hombre considerada con relacion á los objetos esternos" dice: "creo no errar en decir que ni la enfermedad ni la muerte, en edad prematura y mediana, pueden tener efecto bajo las reglas ordinarias de la Providencia, á no ser que se infrinjan las leyes orgánicas; las enfermedades que ocasionan la muerte prematura son pues un castigo por la infraccion de esas leyes; y el objeto de este castigo es probablemeute el de llamar nuestra atencion

á la necesidad de obedecerlas para que vivamos, y evitar que abusemos del método inherente á toda la gran estension de nuestra constitucion fisica." Que la muerte en cierta edad está determinada naturalmente por el Criador, se prueba evidentemente por todos los razonamientos filosóficos de los que han tratado del asunto.

El hombre es un ser organizado y sujeto á las leyes orgánicas. Ser organizado es el que deriva su existencia de un ser existente con prioridad, que subsiste con el alimento, que crece y llega á su madurez, que decae y que muere. La primera ley, pues, á que debe obedecer un ser organizado para que sea perfecto en su clase, es que el gérmen de donde nace sea un ser completo en todas sus partes, y sano en toda su constitucion. Si sembramos una bellota, alguna parte vital de la cual esté enteramente destruida, la planta, el fruto y el árbol que produzca esta semilla, si llegasen al estado de madurez, serán endebles en los lineamientos que se necesitan en la raiz. Si sembramos una bellota perfecta en todas sus partes, pero en mal estado de sazon, el fruto que dará el árbol será endeble, y probablemente morirá éste temprano. La misma ley comprende al hombre. La segunda ley orgánica es que el ser organizado en el momento en que llega á tener vida y mientras le dure debe ser provisto de alimento, de luz, de aire, y de todos los demas elementos físicos que se requieren para su mantenimiento, en debida cantidad y de la clase que mas adaptable sea á su constitucion particular. La observancia de esta ley es compensada con el vigoroso y saludable desarrollo de las potencias intelectuales y animales, con una agradable accion de existencia y aptitud para el desempeño de sus funciones naturales. El castigo de la desobediencia es la debilidad, el crecimiento pausado, las imperfecciones generales ó la muerte prematura. Una sola verdad ilustrará esta observacion. En una junta tenida en Edimburgo el año de 1834, leyó el Dr. José Clark un estracto sacado de los registros del hospital de Dublin, sito en la calle de la Gran Bretaña, desde el año 1758 hasta fines de 1833, del cual aparece que en 1781, estando el hospital mal ventilado, de cada seis párvulos moria uno á los nueve dias de nacidos de convulsiones; y habiendo adoptado el medio de darle libre ventilacion, la mortandad en cinco años sucesivos y en el mismo espacio de

tiempo, se redujo á cerca de uno por cada veinte. La tercera ley orgánica aplicable al hombre, es el deber de ejercitar sus órganos diariamente, siendo indispensable esta condicion para la salud. La remuneracion del cumplimiento de esta ley es el goce en el mismo acto de ejercer las funciones, la existencia placentera y la adquisicion de las numerosas ventajas que el trabajo de nuestras fuerzas nos proporciona. La infraccion es castigada con el desarreglo y laxitud de las funciones, con la inquietud general ó dolor positivo, y con la carencia de los beneficios de numerosas facultades. No puede negarse que el ejercicio cotidiano del sistema nervioso, muscular y huesoso, observado con el sentido moral é intelectual, y acorde con las leyes fisicas, contribuye al contento humano; y que abandonar el ejercicio, ó abusar de él, llevándolo al esceso, ó conduciéndolo en oposicion á las leyes morales é intelectuales, es castigado con dolores.

El mundo esterno está sábia y benéficamente adaptado al sistema órgánico del hombre; es á propósito para su nutricion, y para el desarrollo y ejercicio de sus órganos corporales. La ley natural prescribe, segun aparece, que los placeres de la salud deben emplearse en el trabajo con la energía de que el Criador ha dotado á todos sus miembros, pues el hombre puede elegir libre y ámpliamente el modo de ejercitar su sistema nervioso y muscular. El trabajador, por ejemplo, cavando la tierra, y el noble ocupándose en la casa, ejercitan el cuerpo. El castigo que sufren los que olvidan esta ley es la digestion imperfecta, el sueño escaso y molesto, la debilidad, la laxitud mental y corporal, y si se lleva á cierto grado, la falta de salud y la muerte temprana. La pena por ejercer demasiado estos sistemas es la incapacidad mental, el deseo de fuertes estimulantes artificiales (como los licores espirituosos), la insensibilidad general, la torpeza en el tacto y percepcion, con vida mala y corta. La sociedad no ha reconocido esta ley: en su consecuencia las clases elevadas ódian el trabajo y sufren la primera pena, mientras las clases bajas, abrumadas con sus ocupaciones, sobrellevan la segunda. Las penas sirven para evitar que se infrinja la ley, y conocidas ya y manifestadas sus consecuencias inevitables, los hombres no quieren sufrir por mas tiempo, pues les es doloroso y sensible, y recurren al trabajo como á un orígen de

placer y de ventajas. Cualquiera que fuese el objeto del Criador al construir séres orgánicos, no podrá negarse que parte de su designio debia ser que gozasen aquí de la existencia, y siendo este el objeto, todas las partes de su estructura deben dirigirse á este fin. ¿Hay en la tierra algun ser parecido al humano que exista en completa posesion del vigor orgánico desde que nace hasta una edad avanzada, cuando el sistema se conserva bien? Numerosos ejemplos se han visto de esto, y nos demuestran que la configuracion del cuerpo humano está constituida de modo que pueda gozar de salud y vigor durante todo el período de una vida prolongada. En la vida del capitan Cook se lee lo siguiente: "Es una circunstancia peculiar, digna de atencion, la perfecta y no interrumpida salud de los habitantes de la nueva Zelandia. Todas las veces que visitaron aquellos pueblos, donde viejos y jóvenes, hombres y mugeres, cercaban á los viajeros, no observaron estos una sola persona que al parecer padeciese enfermedad corporal; ni en los que estaban en cueros se percibia la mas mínima erupcion cutánea, ni señal alguna de haber existido. Otra prueba de la salud de aquella gente era la facilidad con que se curaban toda clase de heridas. Uno que habia recibido un balazo de fusil en la parte mas carnosa del brazo tenia la herida tan bien cicatrizada, que á no saber el capitan Cook, que ningun remedio se le habia aplicado, ciertamente hubiera tratado de indagar con qué yerbas vulnerarias y con qué método quirúrgico se curaba en aquellos paises. Otra prueba de lo sana que es la naturaleza humana en la nueva Zelandia, la suministra el grande número de ancianos que abunda en ella, en muchos de los cuales se manifestaba la vejéz por la falta de dientes y de pelo, pero nunca se vió uno decrépito; y aunque no tenian la misma fuerza muscular que los jóvenes, no se quedaban atras en buen humor y vivacidad. El agua, segun nuestros navegantes pudieron descubrir, es el licor universal de los habitantes de la nueva Zelandia. Es de desear que la felicidad que aquellos disfrutan á este respecto nunca sea destruida por el trato con las naciones europeas, introduciendo la aficion á los licores espirituosos que tan fatales han sido á los indios de la América del Norte." (Vida del capitan Cook por Heppis, Dublin, 1788, pág. 100.)

Casi en todos los paises se encontrarán individuos que no han padecido enfermedades durante todo el curso de una vida dilatada.

El Dr. Hafeland, en su Macrobiotico, obra traducida en todos los idiomas de Europa, despues de citar numerosos casos de estremada vejéz, dice que debiamos tener algunas ideas fijas de cual debia ser el verdadero término de la vida; pero apenas podemos imaginar hasta qué punto difieren los doctores acerca de este particular; unos asignan al hombre una vida en estremo larga, otros la cortan, y podemos inclinarnos á creer que la muerte ocasionada por la vejéz debia ser el término de la vida del hombre; pero un cálculo fundado sobre esta base nos conduciria á grandes errores en un estado artificial como el nuestro. El clásico Lichtemberg declaró que se habia descubierto el secreto de inocular á las personas de edad avanzada; y añade "que vemos todos los dias hombres de 30 á 40 años presentar toda la apariencia de decrepitud, deformidad, arrugas, cabellos blancos, y otros defectos que solamente se encuentran en hombres de 80 á 90 años de edad." Dos cuestiones se presentan aquí. Primera, ¿cuánto tiempo, en general, puede el hombre vivir? Supuesto que todos los animales tienen un término marcado de vida, ¿no debe naturalmente el hombre estar en igual posicion? Segunda, ¿cuánto tiempo, considerado individualmente, puede un hombre vivir? Con respecto á la primera cuestion, nada obsta considerar el término mas largo de la vida, de que tengamos noticia, para formar los estremos límites de la vida humana, ó el punto de perfeccion como un modelo, en verdad, de lo que es capaz la naturaleza del hombre en circunstancias favorables. La esperiencia prueba que el hombre en los tiempos modernos puede vivir de 150 á 160 años, y aun mas. Cuando se abrió el cuerpo de Tomas Parr, que murió de 152 años, se vió que las entrañas estaban perfectamente sanas, y esto prueba que si se le hubiera permitido seguir su humilde régimen, hubiera vivido mas. Tenemos noticia de dos negras que murieron recientemente en Jamaica, la una de 151 años, y la otra de 142. Enrique Jenkins, cuyo sepulcro está en la iglesia de Bolton sobre Swale, y Demetrio Grabowsky, que murió últimamente en Polonia, ambos llegaron á la edad de 169 años.

En la iglesia de Caery, cerca de Cardiff, condado de Glamar-

gou, hay una lápida con la siguiente inscripcion en letras capitales:

AQUÍ YACE EL CADAVER
DE GUILLERMO EDWDS,
NATURAL DE CAIREY,
QUE FALLECIÓ EL 24 DE FEBRERO,
AÑO DEL SEÑOR 1668,
DE 168 AÑOS DE EDAD.

En el periódico *Country Chronicle* de 13 de Diciembre de 1791 se insertó un artículo en que se decia que Tomas Cam (segun el archivo de la parroquia de S. Leonardo, en Shoreditch) murió el 28 de Enero de 1588, de edad de 207 años. El corresponsal de aquel periódico añade: "Este es un ejemplo de vida larga que escede á ningun otro de los que podemos recordar", y por si acaso alguno sospechase que era yerro del registro ó del estracto, nuestro corresponsal, habiendo hallado últimamente esta partida en sus apuntes, determinó acudir al encargado del archivo de la parroquia de San Leonardo, del cual pudo obtener un estracto sacado del registro de muertos, del que es una copia literal lo que sigue:

1588. *Entierros.* Folio 35.

Tomas Cam fué enterrado el 22 de Enero, de edad de 207 años.—Calle de Holyvell.—Geo; Garrow, dependiente de la parroquia.—Es copia.—Agosto 25 de 1832.

"Así aparece, dice nuestro corresponsal, que Tomas Cam nació en el año de 1381, y cuarto del reinado de Ricardo II; que vivió todo el reinado de éste y del de los monarcas Enrique IV, Enrique V, Enrique VI, Eduardo IV, Eduardo V., Ricardo III, Enrique VII, Enrique VIII, Eduardo, la reina Maria, y hasta los treinta años de Isabel."

Nada hay que se oponga á la razon con respecto á la organizacion y *fuerza* vital del hombre, para que aquella pueda aguantar y ésta obrar durante dos siglos. Puede considerarse como verdad establecida que existe en los seres humanos la potencia de vivir por tan largo espacio de tiempo; y lo que dá peso á esta teoria es la conexion que existe entre el periodo necesario para llegar á la madurez y duracion de la vida. Esta deduccion está fundada en el principio de que los animales en general

viven ocho veces mas del tiempo en que están creciendo. Lo mismo sucede al hombre en un estado ordinario, es decir, cuando la naturaleza no está forzada por el arte, necesita 25 años para adquirir la perfeccion física, la cual daria al hombre una vida de 200 años. Parece que al hombre le es preciso cierto grado de civilizacion para llegar al mas estenso periodo de larga vida. Pero hay viajeros que nos aseguran que entre los árabes no es nada raro llegar á esa edad, y que los hombres suelen á menudo casarse á los cien años, y despues.

Haller, que recogió datos de los casos de vida dilatada conocidos en Europa, habla de mas de 1,000 personas que vivieron 100 y 110 años; 60 de 110 á 120; 29 de 120 á 130; 15 de 130 á 140; 6 de 140 á 150, y uno á 169 años. Los animales silvestres que no pasan una vida de miseria ó dolor, no mueren, escepto por alguna casualidad, antes de haber pasado su curso natural. ¿Y por qué el hombre, por medios artificiales y separándose de las leyes de la naturaleza, se destruye á sí mismo, cuando de todos los animales es no solamente el mas hermoso, sino tambien el mas fuerte?

Ningun animal, incluso el leon, tiene las articulaciones tan bien ligadas, ni una figura tan bien formada como la del hombre. Si las articulaciones de todo su cuerpo se toman en consideracion, se encontrará que las del hombre son muy superiores á las de los irracionales, y así la fuerza y la hermosura están combinadas en la figura humana.

Pocos animales pueden igualar al hombre en soportar largas pruebas de fuerza, y sobrellevar fatigas; el caballo ó perro mas fuerte no puede sufrir las fatigas de andar tanto tiempo como el hombre. Tenemos ejemplos de salvajes que han pasado tres dias y sus noches sin reposo ni alimento, caminando velozmente por las escabrosidades naturales, persiguiendo ó siendo perseguidos, mientras los caballos y los perros cansados se quedaban atras. En esto vemos, no obstante nuestro abuso, cuanto la naturaleza hace por el género humano. Ningun animal puede soportar tan bien la mudanza del clima como el hombre. Véase al noruego caminando por los desiertos de la Arabia, donde no se ven mas huellas que las de los tigres. Tambien tenemos numerosos ejemplos de hombres que subyugan á los animales feroces, por la fuerza de sus articulaciones y músculos. Pero

volvamos al inmediato asunto de nuestras inquisiciones presentes. Si se opusiese que tan estremada vejéz como á la que aludimos, sea una escepcion, y que una vida mas corta es conforme con la naturaleza, aun no podemos dudar que cualquier muerte ocurrida antes de los 100 años de edad, debe ser siempre artificial: es decir, el resultado de enfermedad ó de circunstancias casuales. Es cierto que en la mayor parte de los hombres que mueren de muerte natural, apenas hay uno en cada diez mil que llegue á los 100 años.

Segun las notas de mortandad, de 100 individuos mueren

50	antes de	10			años de edad.
10	entre	10	y	20	años.
8	"	20	y	30	
9	"	30	y	40	
8	"	40	y	50	
7	"	50	y	60	

De modo que de 100, solamente ocho ó diez pasarán de la edad de sesenta años. Entónces preguntariamos, si esos pocos años se pasaron en perfecta salud, y si lo que constituyó su vida merecia llamarse así, ó mas bien una existencia de enfermedad y padecimientos. Las personas que no fijen en esto la atencion, apenas podrán comprender qué grado de estencion tienen la enfermedad y los dolores en los paises civilizados sino cuando se enteren y sepan que en ellos una persona en sana salud es una escepcion: de modo que se puede inferir que cuando la higiene del hombre se entienda mejor, sucederá lo contrario, porque no puede negarse; ademas de que la ley natural nunca admite que ni vida dilatada, ni salud escelente puedan demostrarse en ningun individuo, sino cuando estas cualidades sean inherentes á su raza.

Desde que reina la paz en Europa, los errores y las preocupaciones se han ido corrigiendo progresivamente, y las ideas de los hombres se han dirigido al mejor cultivo de las ciencias. Se han efectuado reformas y mejoras en la economía política, en la jurisprudencia, en la teología, en la química, en las matemáticas y en la frugalidad, que forman al presente la ocupacion del género humano. Tan solo en la medicina ninguno se aventura á proponer un cambio, y esta ciencia por consiguiente se ha dejado como si no fuese posible perfeccionarla. El resulta-

do de este estado de cosas, es que la medicina se apega á sus errores y preocupaciones. Las gentes en general piensan que todo está bien; y toman con ciega confianza lo que el médico les prescribe como si sus órdenes (por incompetente que su dispensador sea) constituyesen una ley de la cual sería un sacrilegio separarse. Así el enfermo vacila entre la curacion y la muerte. Desde el tiempo de Hipócrates al nuestro, se han dicho muchas y muy buenas razones en favor del agua fria como auxiliar para la ciencia peligrosa de la medicina en las enfermedades curables; pero este método era demasiado sencillo para encontrar apoyo en la profesion médica, y por consiguiente por cierto tiempo el uso del agua fué enteramente abandonado. Hace poco que un hombre se levantó de la oscuridad para hacer uso de este elemento medicinal que se habia abandonado, y ha logrado la suficiente consideracion para convencer á los que al principio despreciaron sus pretensiones, sin mas razon que oponerse á su perpetuado sistema de falacias. En una parte retirada de los dominios de Austria, Vicente Priessnitz (nombre que ya pertenece á la historia, por su estraordinario talento), da pruebas evidentes diarias de la escelencia de su método en los casos mas obstinados y dañosos de las enfermedades agudas y crónicas; todas pueden curarse con el solo auxilio del aire puro, del egercicio y del agua fria: vamos á demostrar que el uso de ésta, desde el punto de vista médico, ha sido como otros muchos descubrimientos útiles y apreciables, conocido particularmente, pero durmiendo en el olvido, debido á la preocupacion y negligencia de aquellos que lo debian llevar adelante.

AGUA.

Hechos para demostrar el valor que todas las naciones en todos los tiempos han dado al uso del agua fria.

Los espartanos bañaban sus hijos acabados de nacer su agua fria; y los hombres de Esparta, tanto los viejos como los jóvenes, se bañaban en todas las estaciones del año en el Eurotas, para endurecer las carnes y fortalecer los cuerpos.

Píndaro, en una de sus odas olímpicas, dice que la mejor cosa es el agua, y despues el oro.

Habia un proverbio griego en que se decia que el agua del mar curaba todas las enfermedades.

Pitágoras recomendaba mucho á sus discípulos el uso de los baños frios, para fortificar el cuerpo y el talento.

Hipócrates, el padre de la medicina, que añadió las frotaciones en el baño frio, estaba acostumbrado á usar agua fria en la curacion de las enfermedades mas graves.

Hipócrates fué el primero que observó que el uso de agua caliente enfriaba, mientras el agua fria calentaba.

Los macedonios creian que el agua caliente era muy enervante; y así sus mugeres se lavaban con agua fria despues de paridas.

Virgilio llama á los antigüos habitantes de Italia, raza de hombres endurecidos y austeros, que sumergen á sus criaturas acabadas de nacer en los rios, y los acostumbran al agua fria.

Plinio, hablando de A. Musa que curó á Horacio por medio del agua fria, dijo que habia concluido con el uso de drogas confusas; y tambien alude á ciertas curas maravillosas que llamaron la atencion por haberse efectuado con agua fria.

Celso, llamado el Ciceron de los médicos, usaba del agua para el dolor de cabeza y estómago.

Galeno, en el siglo segundo, recomendaba los baños frios, tanto á los que gozaban de salud, como á los que estaban padeciendo ataque febriles.

Carlomagno, sabedor de la salubridad de los baños frios, animaba á todos los de su imperio al uso de ellos, é introdujo en su corte por via de diversion la costumbre de nadar.

Miguel Savonarola, médico italiano, en 1462 recomendaba el agua para la ophtalmia y la hemorragia.

Cardanus, de Pavía, en 1575, se quejaba de que los médicos de su tiempo hacian muy poco uso del agua fria en las curas de la gota.

Van der Heyden, doctor de Ghent, dice que en 1624, reinando una disenteria epidémica, curó á muchos centenares de personas con solo el agua fria.

Short, doctor ingles, en 1656, refiere que habia curado con agua fria la hidropesia y las mordeduras de perros rabiosos.

El doctor Flozer publicó una obra titulada, "Psychrolusie"

(instrucciones sobre el uso de los baños frios) en 1702; desde aquel periodo hasta 1722, se hicieron seis èdiciones.

El doctor Hancoek, en 1722 dió al público un tratado antifebril sobre el uso del agua fria, haciéndose en solo un año siete ediciones.

Y sobre todo, el mérito de haber establecido el uso del agua bajo unos principios exactos, pertenece incontestablemente á nuestros paisanos, entre ellos Currie, que publicó en 1797 una obra sobre la eficácia del agua, la cual puede considerarse como la base científica de la Hidropathia.

Tissot, en sus "Consejos al pueblo", publicados en Paris en 1770, demuestra la importancia del agua fria.

Hoffmann, el famoso doctor aleman, dice que si hay alguna cosa en el mundo que pueda llamarse una panacea, es solamente el agua fria: primero, porque no daña á nadie: segundo, porque es el mejor preservativo para las enfermedades; tercero, porque cura los dolores y enfermedades crónicas; y cuarto, porque corresponde á todas las indicaciones.

Hahn, que nació en Silestia en 1714, escribió una escelente obra acerca de las curas con el agua, la cual últimamente se encontró en un estante comprado por el profesor Oertel por poco mas de un penique. Esta obra se reimprimió, y es interesante para todos los que con séria atencion observen el cambio moral que segun se calcula debe efectuar la curacion de las enfermedades por medio del agua.

Evan Hahnemann, padre de la Homeopatia, en una obra impresa en Leipsic en 1784, recomienda el agua fria, sin la cual dice que las úlceras muy atrasadas no se pueden curar, y agrega que si existe algun remedio *es el agua*.

En la obra del doctor Hahn se dice que el padre Bernardo, fraile capuchino de Sicilia, fué á Malta en el año de 1724, é hizo con el agua las curas mas admirables: lo cierto es que su fama se estendió por toda Europa. Usaba del agua helada interior y esteriormente, y hacía á sus enfermos que comiesen poco: hizo una proposicion de que si los médicos que asistian á cien personas enfermas curaban 40, él tomaba á su cargo curar 60 con seguridad y facilidad y en menos tiempo. Sus curas con agua helada se efectuaban tan bien en invierno como en verano. Se cita un caso de un hombre de 29 años de edad que estaba á las

puertas de la muerte de resultas de una calentura, el cual le curó solamente con agua fria.

LOS TURCOS.

Slade en su grandiosa obra "Recuerdos del Oriente" con referencia á los turcos, nota juiciosamente que no obstante la ignorancia en que se encuentran en la ciencia médica, la irregularidad en su método de vida, tanto en la dieta como en el ejercicio comiendo un dia queso y pepinos, otro de diez diferentes platos grasientos, un mes montando á caballo doce horas al dia, y otro mes sin moverse enteramente del sofá; fumando siempre y bebiendo café con esceso; embriagándose muchas veces, ademas de otras intemperancias; mezclando á menudo todo lo que nuestros escritores han designado como dañoso á la salud, los turcos gozan en particular de buena salud; y esta anomalia consiste en dos cosas: primero en la religiosa necesidad de lavarse los brazos, pies y cuello tres ó cinco veces al dia, siempre con agua fria, y generalmente en las fuentes que están enfrente de las mezquitas, por la cual práctica se libran de los catarros; segundo, por sus constantes baños de vapor, con los cuales los humores que se recojen en todo el cuerpo humano, sin que ningun médico sepa como ó porqué, ocasionando una série larga de desórdenes, los hace salir por los poros de la piel. La gota, el reumatismo, el dolor de cabeza y la etiquez no se conocen en Turquia, gracias á los grandes médicos, y á los baños de vapor y frios! Ningun arte ha sido tan depravado en Europa por las teorias como el de preservar la salud, de modo que los profesores empiezan á recurrir á los primitivos orígenes; y cuando el mérito de los baños se aprecie en todo su verdadero valor, las tres cuartas partes de los droguistas tendrán que cerrar sus establecimientos.

En nuestro presente estado de civilizacion, la naturaleza es conocida solo en el nombre. Nadie sino los que están reducidos á la última escala de la pobreza satisfacen la sed con agua. Ricos y pobres, hombres, mugeres y niños, tanto viejos como jóvenes, la beben lo menos que pueden; la causa de lo cual será tal vez porque no cuesta nada, porque en nuestra vida artificial apreciamos las cosas segun sus valores. Beberiamos mas agua, respirariamos el aire puro mas á menudo, y nos espondriamos

mas á los rayos del sol, sino tuviésemos á menos partir el agua, el aire y el sol con los mendigos. Los alemanes beben bastante agua; pero los ingleses llevan su aborrecimiento hasta el estremo de haber muchas personas que en su vida habrán bebido medio cuartillo de agua puro de una vez, y creen néciamente que media docena de vasos de agua llenaria el estómago y les causaria desasosiego, mientras tal vez los mismos individuos, en el curso del dia, no hacen mas que beber vino, agua de soda, aguardiente con agua etc., todos estimulantes que son dañosos al estómago. A tal esceso llega el aborrecimiento que tiene al agua una señora conocida del autor, que tal vez destruirá completamente la salud de sus hijos; su hija mayor, de 4 años estuvo enfermiza por algun tiempo, de cuyas resultas estando la madre en Roma, consultó á un médico, el cual le dijo que la niña no necesitaba otra cosa mas que agua; se la dió y curó al instante. Encontrando á la misma familia en Kessingen, un ama de los niños, estando junto á una fuente, preguntó al autor si le podia dar agua á la niña, añadiendo al mismo tiempo que las criaturas no hacian mas que pedir agua, pero que á su señora no le gustaba que sus hijos la bebiesen, "ciertamente, fué mi respuesta; dále toda la que quiera beber." El agua fria, el airé fresco y el ejercicio, son los medios mas eficaces para dar vida y actividad al cutis, del cual no se cuida con la debida atencion, por no estar la gente enterada de las malas consecuencias que produce el descuidar tan importante porcion del cuerpo humano.

El abate Santorius, florentino, estuvo mas de veinte años ocupado en averiguar qué cantidad de transpiracion debia salir del cuerpo, cuando está en estado de salud. Para conseguirlo, colocó para recojer el sudor varias copitas de cristal, del tamaño de un dedal, bien limpias, en varias partes de su cuerpo, y pesado el sudor despues de una infatigable investigacion, el resultado probó ser de seis á siete libras diarias: se supone que dos y media libras salen por el uso ordinario de la evacuacion, y el resto por los poros del cútis.

Este es el motivo de que las personas de costumbres sedentarias sean menos saludables que los que hacen mucho ejercicio, y aquellos que trabajan al aire libre. Muchas profesiones son tan dañosas en sus efectos, que Carnizini, médico de Padua, escribió un libro titulado *De Moribus Artificium*, en

el cual trata de las enfermedades peculiares á artesanos causadas por sus respectivas ocupaciones y oficios, en la que demuestra que todas las ocupaciones sedentarias son mas ó menos dañosas.

Como hay pocas personas que tomen mas de libra y media de alimento al dia, se pregunta ahora de dónde se origina este gran residuo: la respuesta es, que el hombre, como todo ser orgánico, se alimenta tambien con el aire. Pareciendo esta verdad, tambien se sigue que depende mucho de la clase de aire que respiramos en las ciudades populosas, ó en habitaciones mal sanas, mientras que en tierras saludables contribuye, como todos saben, á la salud y buen humor. El mismo razonamiento se puede aplicar á la ropa; cuando el cuerpo está tan cubierto que excluye el aire esterior, no puede estar tan saludable como cuando está mas espuesto á su influjo. Una vez admitido que la adulteracion de la salud exhala diariamente mas de tres libras de sustancias superfluas, si esta exhalacion disminuyese en la cantidad que necesariamente debe salir cuando el órgano cutáneo ha perdido aquella energía que egerce y solo puede soportar abluciones frias, ¿qué debe suceder entónces con las sustancias retenidas en el sistema?

La respuesta es fácil; corre por los órganos internos y es el orígen de toda clase de enfermedades. Los eméticos y los purgantes son sin duda su remedio, pero por cierto tiempo solamente. Los facultativos ven que se descargan, y los suponen remplazados para la transpiracion; pero no perciben que la debilidad de los órganos digestivos, ocasionada por este método, viene á ser un nuevo orígen de enfermedad; cuando por el contrario, el agua es el remedio que contiene de una vez las propiedades disolventes y fortificantes que al parecer se neutralizarian unas con otras, á no tener cada dia la evidencia de lo contrario.

Varios médicos, entre ellos Oertel, han reconocido en el agua fria esta doble virtud, que sus prácticas han confirmado constantemente; pero de todos los métodos de suministrar el agua fria, el de Priessnitz me parece ser el que merece la preferencia. Ataca mas enérgicamente los humores viciosos, y los quita mas pronto de sus posiciones, en virtud de sus numerosas modificaciones en el uso del agua. Su superioridad es especialmente notable

en el modo de la transpiracion que le pertenece esclusivamente. Por este descargo, agotados los humores mórbidos, se puede decir mucho, como ya se ha observado, acerca de la ropa.

Sin hablar de su forma que no está muchas veces en armonia con los fines del sistema, cuántos males deben resultar de la cantidad de ropa con que se carga el cuerpo. Deseamos resguardar el cútis del aire frio y concentrarle el calor que siempre está exhalando, completar así lo que los baños calientes, los licores espirituosos, la necesidad de ejercicio, y los alimentos pesados, han principiado tan bien. No percibimos que por tener el cuerpo caliente se debilite el cutis, y se haga tan sencible á los cambios esteriores, que estemos siempre obligados á aumentar el grueso y número de ropa; y últimamente, llega tiempo en que ya no se puede agregar mas á la que ya se tiene puesta. Entónces las personas débiles é irritables, lo cual diariamente se aumenta, dan gracias á nuestros sistemas erróneos, se quedan en casa sin conocimiento de los innumerables inconvenientes á que las espone semejante resolucion, y sin saber que lavándose el cuerpo tres ó cuatro veces con agua fresca quedarian hábiles para dejar sus habitaciones calientes, abandonar las franelas, y esponerse sin el mas mínimo peligro á los saludables efectos del aire frio.

Priessnitz refiere el caso de una señora de alta categoria, que habia evitado el aire fresco hasta tal grado, que nó podia existir sin estar al lado del fuego, y muy bien arropada; hasta habia procurado tener siempre calientes las dos habitaciones por donde tenia precisamente que pasar para ir á la suya. Allí recibia diariamente la visita del médico que se habia encargado de calmar la estrema irritabilidad que sufria.

Este médico, y varios compañeros suyos, no habiéndoles sido posible persuadirla á que dejase su habitacion, y cansados de sus eternos caprichos, la abandonaron á su infeliz suerte. En este estremo apeló á Priessnitz, el cual con los baños frios, y con la aplicacion de paños mojados en el cuerpo, le prescribió, al cuarto dia, con tiempo lluvioso, que saliese á dar un paseo de media hora, del cual volvió buena á su casa y bastante acalorada.

La enervada molicie y delicadeza de las costumbres modernas pintadas en esta anécdota es la que presenta el mayor obs-

táculo al uso de la agua fria. El hombre busca las impresiones agradables y evita aquellas que no tienen el atractivo del placer; pero discurriendo un poco conoceria que la sensacion desagradable que teme, es momentánea, y que cuando se haya convencido de que le asegura la salud mental y corporal, muy pronto le serán agradables, mientras que sujetándose al goce de los sentidos trae en pos de sí la debilidad y el disgusto. No pudiendo cambiar la naturaləza de los elementos que habitamos, debiamos endurecer nuestros cuerpos, familiarizarnos con la intemperie de las estaciones, y tornarlas en beneficio de nuestra salud. De nada le sirve al hombre que su fortuna le permita cambiar de clima y buscar un cielo mas templado; si es afeminado se parece á la señora de que habla Priessnitz, que mientras mas arrimada estaba al fuego, mas frio experimentaba; el aire, mientras mas caliente, la enervaria cada vez mas. Otro obstáculo para el uso esterno de la agua fria, es la falsa creencia de que el frio es el orígen de muchas enfermedades. La gente no puede entender que un baño frio seguido de un buen egercicio, conserva los pies calientes, y que no hay otro método mas seguro para preservarlos del frio.

La misma incredulidad reina con respecto al efecto revulsivo de los baños frios de pies; sin embargo, nada hay mas probado que su eficácia soberana para aliviar los dolores de cabeza. Todos saben que despues de haberse lavado la cara y manos en agua fria, se siente en aquellas partes un calor mas agradable que el del agua caliente. ¿Quién no ha experimentado que despues que cualquier parte del cuerpo ha estado expuesta á la lluvia y á la nieve, le sobreviene, pasado el frio un calor muy escesivo? ¿Y quién no ha experimentado lo contrario con el uso del agua caliente?

Cuando nos lavamos el cuerpo con agua fria debe ser pronto, y no perder mucho tiempo en vestirse, y despues hacer egercicio.

Se debe evitar el lavado cuando las partes están frias, porque entonces la reaccion ó reproduccion del calor es mas lenta. Estas precauciones evitan que las personas mas delicadas se refrien, aunque su cutis esté tan sensible como si no hubiese estado acostumbrado al uso del agua fria. El profesor Oertel fué el primero que publicó las sorprendentes curas que se habian

efectuado en Graefenberg, y fué seguido por Brand, Kroeber, Kartz, Doering, Harnish, y muchos otros, que con sus escritos contribuyeron á establecer la reputacion de Priessnitz, el cual por medio de las varias formas con que administra el agua, ataca todas las enfermedades mas difíciles de curar, y con mucha frecuencia restablece la salud de los que han sido declarados *incurables*. Todos estos escritores declaran que no hay ningun remedio mas calculado para atacar los humores mórbidos y espelerlos que el agua fria aplicada así; confianza ilimitada, constancia invariable, obediencia sumisa á todas las prescripciones, y una rigorosa abstinencia de todas las drogas y otras substancias prohibidas, son los únicos medios para asegurar el buen éxito. Yo sostengo que todos pueden llegar á una edad avanzada, y para que los principios que defendemos se puedan entender mejor, recomendaria al lector que leyese una obra pequeña impresa en 1620, y vertida en todas las lenguas modernas titulada, *Métodos seguros para obtener una vida larga y saludable*, por Conaro, noble veneciano. Este autor nos informa de que en sus dias juveniles se le suponia haber destruido su salud con la intemperancia, pero que, despues de haber conseguido llegar á los cuarenta años, concibió la idea de que era posible, y se decidió á probarlo, que con la sobriedad sin régimen estrecho y dieta se podia vivir libre de dolores, y llegar á una edad muy avanzada. Esto lo consiguió, porque á los ochenta y tres años escribió un tratado sobre la vida sóbria: se publicó un segundo tratado del mismo autor escrito á los ochenta y seis años de su edad, y escribió otro en la avanzada edad de noventa y un años, titulado: *Verdadera exhortacion á la vida sóbria;* el cuarto y último escrito suyo fué una carta á Bárbara Patriarch de Aquile, á la edad de noventa y cinco años, describiendo la salud, el vigor, y el uso perfecto de sus facultades, de que gozaba entónces. Este venerable anciano caballero, consiguió su objeto habiendo resignado su último aliento sin la menor agonia, sentado en una silla poltrona, teniendo mas de cien años de edad.

Su esposa, casi de su misma edad, le sobrevivió un corto tiempo, muriendo con la mayor tranquilidad. Concluiré mis observaciones á este respecto con las palabras de un médico de Ghent, en Bélgica. Despues de atestiguar lo que habia presenciado en Graefenberg por espacio de seis semanas, dice: "El

agua cura todas las enfermedades que pueden llegar á curarse con el auxilio de la medicina, y será así aun cuando llegue á estar mucho mas adelantada que en el dia. Yo no tengo duda de que llegará el tiempo en que la medicina será una letra muerta, como el latin hoy dia una lengua muerta, y que cuando se hable de drogas, se refieran á ellas como á cualesquier otro objeto que el tiempo ha dejado enteramente en desuso."

CAPITULO II.

Graefenberg.

GRAEFENBERG es una colonia de unas 20 casas, situada en medio del camino de uno de los montes del Sudates, formando parte del pueblecito de Freiwaldau en Silesia (Austria), á unas 18 millas de Neissé, 70 de Breslau, 260 de Berlin, 200 de Dresde, 160 de Praga, 63 de Olmutz y 175 de Viena. El pueblo de Freiwaldau tiene como unos 3,000 habitantes, los mas de ellos ocupados en la agricultura ó en la fabricacion de lienzos. Como en Graefenberg no hay buen acomodo para familias, Freiwaldau es el punto de reunion de los que tratan de curarse con agua, y así los cuerpos principales de las mas de las casas están preparados para esto.

Los establecimientos de Graefenberg están perfectamente situados en una larga cañada que se estiende desde el valle hasta lo alto de la montaña. Sus vistas son magníficas, particularmente las de las llanuras de Prusia que se ven á alguna distancia. Las casas mas altas regularmente pertenecen á M. Priessnitz. La principal es un edificio irregular, muy grande, en el cual reside él, teniendo un comedor en que pueden acomodarse de 500 á 600 personas, muchos dormitorios para los enfermos, y un gran baño provisto de un manantial frio, etc. Las otras casas están construidas desarregladamente, y tienen tambien baños.

A poca distancia hay algunas chozas, que es lo que se llama la colonia, las mas de las cuales tienen todos los requisitos necesarios para los baños, y dos de ellas proporcionan la ventaja de tener barracas. Los propietarios de estas chozas sirven de bañeros ó sirvientes de sus pupilos.

En las casas de Mr. Priessnitz hay acomodo para 200 personas, y en las demas para 150. Para lograr una habitacion dentro ó cerca del establecimiento, es necesario ir muy al principio de la estacion, porque, esceptuando los meses de Diciembre, Enero y Febrero (cuando tal vez no quedarán mas de 100 personas en la colonia, habiéndose los demas retirado á Freiwaldau, que está situado en el valle), es en estremo dificultoso encontrar una habitacion.

En Graefenberg no se siente un calor escesivo, por su posicion tan elevada (600 piés sobre el nivel del pueblo de Freiwaldau), y los continuos vientos á que está espuesto naturalmente por su aislada posicion, serian muy incómodos si no fuese por los estensos bosques que tiene á la espalda por la parte de la cumbre de la montaña, que no solo ofrecen hermosos paseos, sino que protegen á los enfermos contra el viento y el sol. En estos bosques están los estanques y manantiales que son frecuentados despues de la comida, y durante el dia. El establecimiento principal de Graefenberg está muy mal arreglado, pues siempre exhala un olor desagradable, causado en primer lugar por las vacas, que en vez de estar en barracas (como en nuestras tierras) las tienen en las casas; en segundo, por los servicios que están en las escaleras; y en tercero por las cocinas, que están debajo del salon.

Se sube la comida por una especie de escotilla por medio de carrillos. La sencillez de las habitaciones está en perfecta armonía con la vida que se observa en Graefenberg: no hay en ellas mas que lo preciso: un catre con un colchon de paja, una cómoda de pino, una botella de cristal y un vaso, una mesa, dos sillas y un lavamanos, es todo el ajuar del cuarto: Mr. Priessnitz considera que la falta de comodidades en las habitaciones es una ventaja, porque hace que la gente esté mas tiempo fuera de la casa, respirando el aire mas puro y vital de las montañas y dice que ninguna persona debia estar en su habitacion mas tiempo que el preciso para dormir.

En lugar de una pequeña y estrecha habitacion, el salon público siempre está abierto, y en él los valetudinarios pueden generalmente hallar distracciones; porque en ninguna reunion de gente saludable es posible encontrar mas buen humor que en esta de enfermos, y mas teniendo que lidiar todo el dia con los tra-

bajos y dificultades del método. Las personas cuyo solo objeto es curarse pronto, quieren mejor soportar estas incomodidades que estar léjos del establecimiento, porque si desconfian del método, pronto se animarán viendo y oyendo las curas tan estraordinarias, ya por la salud que vayan adquiriendo, y por la mitigacion del dolor que esperimentan, ya por la certeza de hallarse en convalecencia, y ya por las noticias que adquieren de otras; de manera, que el método, aunque trabajoso y desagradable al principio, pronto viene á ser una materia de ocupacion y necesidad.

En el pueblo de Freiwaldau, las habitaciones aunque no son muy buenas, tampoco pueden llamarse muy malas, y están proporcionadas para familias; pero es de notar que la cura de las enfermedades no se efectua tan bien aquí como en Graefenberg; los paseos y las vistas no son tan buenas, ni el agua está tan fria en verano, lo que es un asunto de séria consideracion, como sostiene Mr. Priessnitz.

Esta opinion está fundada en el hecho de que las curas se hacen mas fácilmente en invierno que en verano. A las personas que no conocen el método curativo les parecerá esto increible en un clima tan rigoroso (el termómetro de Reaumur llega algunas veces á 24°); pero que centenares de enfermos se han sometido á este método, y han curado durante la inclemencia de un invierno casi como el de Siberia, es una verdad atestiguada por multitud de personas, y probada hasta la evidencia por las muchas autoridades citadas para que pueda ponerse en duda. En verano hacen falta en Freiwaldau los vientos frescos que tan agradables son en Graefenberg á los que allí se hallan, que siendo los mas de ellos gente de la mayor distincion, prefieren unir el placer con el método, y con esta intencion constantemente se reunen en sociedad por la noche. Se puede decir que generalmente los pacientes se recogen de las diez á las once; porque si las operaciones de las curas se deben comenzar á las cuatro de la mañana, es evidente para todo el que reflexione que los pacientes deben estar metidos en cama á las diez.

En Graefenberg todo está en movimiento á las cuatro de la tarde, y á las seis se vén en los paseos muchos grupos de personas, y es menester que haga malísimo tiempo para que los enfer-

mos se queden en sus tristes habitaciones. Esto los acostumbra á los cambios atmosféricos, cosa que no se usa en ningun pais civilizado, pues la gente hecha á su método de vida, no puede ó no se atreve á desafiar el tiempo como éstos enfermos. Esto nace de la confianza que tienen en la virtud del agua y en el talento consumado de Priessnitz para curarlos si resultase alguna frialdad por esponerse al aire; pero este caso es muy raro cuando la gente está acostumbrada al uso del agua fria.

Freiwaldau es el asilo de los incurables. Algunas personas en el curso de cada estacion, que no son recibidas por M. Priessnitz, habiendo venido de una distancia muy larga, no queriendo volver á sus tierras se quedan allí, donde con el uso del agua fria que M. Priessnitz no puede ni quiere rehusar suministrarles, sus dolencias se alivian y la duracion de su vida se dilata; entónces se encuentran con que pueden usar libremente de alimentos que les estaban prohibidos por muchos años. Se recomienda mucho á los que vayan á Graefenberg con la idea de ser curados, que sigan rígidamente las instrucciones de M. Priessnitz.

Cualquiera persona puede almorzar ó comer en la mesa pública de Graefenberg; lo primero cuesta 7 ks. ó sobre 2½ peniques (diez cuartos); y lo segundo 35 ks. ó sobre 14 peniques (6 rs. vn.) Para uno que residiese en Freiwaldau seria buen ejercicio ir á almorzar á la fuente de Boemishdorf, mandando con anticipacion á su criado para que lo esperara allí; en Boemishdorf hay cuatro fuentes para el uso de los pacientes de Freiwaldau. Las personas que quieran ahorrarse los gastos y cansancio de un viaje largo, si la enfermedad no es de ninguno de los casos señalados en las páginas siguientes como dudosos, deben escribir con anticipacion á M. Priessnitz, en aleman ó en frances, porque nunca se hace cargo de un enfermo á no tener confianza de que tarde ó temprano lo pueda curar. Al escribirle de Inglaterra, seria bueno se le pusiese en el sobre, "via Hamburgo, Breslau y Neisse," cuyo porte ha de pagar al echar la carta al correo, pues de lo contrario no se le dará curso.

Los gastos que se originan por la asistencia en Graefenberg son como sigue:

	Lib.	”	S.	”	D.	rs. vn.
Manutencion incluso almuerzo, comida y cena (por semana) 4 florines ó sea.........	0	”	8	”	0	40
Una habitacion 2 florines.	0	”	4	”	0	20
Bañero ó sirviente 2 id..	0	”	4	”	0	20
	0	”	16	”	0	80
Lo menos que se le paga á M. Priessnitz son 2 florines por semana ó	0	”	4	”	0	20
Lib.	1	”	0	”	0	100

Pero se debe observar que los 2 florines ó 4 chelines (20 rs. vn.) es el mínimun de lo que se ha pagado á M. Priessnitz por su asistencia; muchos le pagan doble suma, y otros le hacen buenos regalos, de manera que se verá que la residencia y asistencia médica en Graefenberg se puede graduar en una libra esterlina por semana. En Freiwaldau un buen alojamiento para una persona sola compuesto de dos habitaciones, en la mejor situacion, se puede obtener por 5 ó 10 chelines (25 á 50 rs. vn.) por semana, y el precio usual de una comida 1 chelin (5 rs. vn.) Para una familia, un alojamiento de tres ó cuatro piezas y cocina, costará de 12 á 20 chelines (60 á 100 rs. vn.) por semana; ademas de esto hay que comprar ó alquilar varias menudencias porque las habitaciones están lo mismo que las de Graefenberg.

Todos los artículos de consumo son muy baratos, v. g., carne de vaca y carnero á 3 peniques libra (1½ rs. vn.) libra, ternera 2½ peniques (2¼ rs. vn.) libra, cerdo 2½ d. (13 rs. vn.) libra, y el precio del pan en proporcion.

Los carruages para las escursiones se obtienen en el correo, para ir á Graefenberg: lo estipulado es de 1 florin, ó 2 chelines (10 rs. vn.) El modo de vivir en Graefenberg debe ser muy sorprendente para el que vá allí, cuando llega á saber que las dos terceras partes de los enfermos antes de ir, estaban limita-

dos en la cantidad y calidad de los alimentos, y que muchos de ellos no habian tomado mas que líquidos por períodos largos ó cortos, segun el método á que habian estado sujetos. Para el almuerzo la mesa está abastecida con pan y escelente leche y manteca de la queseria de Mr. Priessnitz: lo mismo se puede decir de la cena. En la comida hay sopa y carne cocida en ella (un plato famoso entre los alemanes). Despues de esto un principio de cerdo, ternera, carne, patos, ánsares, papas, pepinitos en vinagre, pepinos verdes, cosa de pasteleria, etc.: se dice esto para demostrar las clases de alimentos que se les permite comer á los enfermos, no porque todo se le dé en un dia, pues generalmente se quejan de que aunque abundante, el alimento es ordinario. Mr. Priessnitz dice, cuando se hace alguna alusion sobre este asunto, que la cura progresaría mas á prisa si la mesa estuviera peor servida que al presente; no se opone á que la gente coma mucho, pero insiste en que no deben tomarse dos alimentos de las cualidades nutritivas sólidas, que estamos acostumbrados á comer en Inglaterra.

Cuando se le ha hecho observar que ciertos enfermos sobrecargan al parecer el estómago, ha respondido podian hacer lo que quisieran, que el agua tarde ó temprano haria su efecto, y así que fueran adelantando en su estado de salud, su apetito sería mas moderado; verdad que la observacion confirma plenamente. Al mismo tiempo que admito esto, si me fuera permitido diferir de tan alta autoridad, diría que si pusiese mas cuidado en la dieta, las curas se efectuarian en mas corto tiempo. M. Priessnitz dice que se debe comer para adquirir y sostener las fuerzas; en esto convengo con él: todo lo que añadiria es un poco mas, respecto á las calidades de las sustancias de que allí se hace uso.

Para dar una relacion exacta de Graefenberg, debo advertir despues de haber presenciado las brillantes curas que se efectuan, nada puede ser mas importante que hablar con las personas hábiles é ilustradas de todas categorias que van allá, la mayor parte para curarse, y otras para aprender el método de curar. Ahora paso á dar cuenta de un hombre que habiendo nacido campesino, por su estraordinario talento, en la primavera de su vida, ha vencido la preocupacion, hasta establecer enteramente un nuevo sistema.

CAPITULO III.

Vicente Priessnitz.

El padre de Priessnitz poseía una pequeña alquería en la cual está situado el establecimiento á que nos referimos. Educó á su hijo con arreglo á los tiempos y al parage en que vivia, y aun esto tal vez fué limitado de resultas de la ceguera á que quedó su padre reducido en sus avanzados años y por tener Priessnitz un tio clérigo; de manera que siendo todavía muy jóven se hizo cargo de su familia y de la alquería. Se dice que un paisano que solia curar con agua los animales, y algunas veces á la gente del campo, fué animado por el anciano Priessnitz; que éste le instó á que instruyese á su hijo, y de aquí adquirió Vicente Priessnitz las primeras ideas de curar con agua fria. Parece que Silesia estaba dostinada por la Providencia á ser el parage desde donde este beneficio de la humanidad debia estenderse á todas las naciones; porque en el año de 1730, el gran doctor Kanhn, que residía en Schereidnitz, á unas 30 millas de Graefenberg, escribió un libro sobre las virtudes del agua fria, tanto para beberla como para curar las enfermedades; pero como el libro no se imprimió hasta que fué encontrado en una biblioteca por el profesor Bertel, en Baviera, es dudoso que Priessnitz tuviese noticia alguna de él. En su juventud, estando ocupado en segar heno, un caso impensado que le sucedió fué la principal causa del descubrimiento de uno de los mayores beneficios para la humanidad doliente: un caballo le dió una coz en la cara, que le hizo caer, y pasándole el carro rozando el cuerpo le quebró dos costillas. Se llamó á un cirujano de Freiwaldau, el cual declaró que nunca curaria de modo que pudiese volver á trabajar. Habiendo siempre tenido gran presencia de ánimo y una firmeza no comun, el jóven Priessnitz, no gustándole el pronóstico del cirujano, y teniendo algun conocimiento del método con que se curaban heridas leves con el agua fria, determinó hacer un esfuerzo para curarse. Para efectuar esto, su primer cuidado fué reponer las costillas en su lugar; esto lo hizo echándose contra una mesa ó silla, apretando el abdómen con toda su fuerza y sufriendo el resuello todo lo posible para poder dar estension al pecho.

Esta dolorosa operacion tuvo el éxito que esperaba; fueron repuestas las costillas otra vez en su sitio, se aplicó paños mojados en todas las partes lastimadas, bebiendo agua en abundancia, comiendo escasamente y quedando en perfecto reposo: á los diez dias podia salir, y al cabo de un año ya se dedicaba á sus ocupaciones en el campo.

La fama de esta estraordinaria cura se esparció pronto por todas partes entre sus vecinos y estos desde entónces venian á consultarlo cuando ocurria algun caso. Fué poco á poco perfeccionando su método y aplicándolo á todas las enfermedades, ensayándose con las del ganado: por sus nuevos resultados adquirió mejores conocimientos de las virtudes del agua, y se aventuró á casos mas sérios. Pronto le adquirió esto un gran nombre, de manera que siempre estaba su casa llena de personas ricas y pobres pidiéndole que los curase. Poniendo atencion en todas las enfermedades con ojo observador y entendimiento examinador, adquirió pronto el conocimiento necesario para descubrirlas por sus síntomas, no administrando otro remedio que agua de manantial, ni mas teorias para confundir su imaginacion, ni mas guia que la naturaleza que le hablaba mas claro porque no habia arte que le ahogase la voz. No tardó mucho en concebir el presente sistema de dieta y el método de tratar las enfermedades, y halló con las varias aplicaciones del agua, el camino de remediar la mayor parte de los males corporales que nos hacen perder la felicidad en esta vida.

La fama de Priessnitz le acarreó pronto la envidia de sus vecinos y de la gente de Freiwaldau, dispuestos á perseguirlo; pues algunos creyeron que viniendo allí muchos forasteros, se aumentaria el valor de los comestibles, otros estaban celosos de su fama, algunos imaginaban que estaba poseido por algun espíritu infernal, pero los mayores adversarios suyos eran los facultativos.

En este tiempo habia ejecutado tantas curas en gran número de personas, que los médicos resolvieron poner término á su charlataneria (segun ellos decian) denunciándolo á las autoridades de Viena, alegando que los secretos de que usaba en las abluciones contenian propiedades médicas capaces de producir admirables curas; y siendo esto verdad estaba sugeto á la jurisdiccion de la ley. Los ingredientes fueron examinados, y quedó

probado ante los tribunales la falsedad de sus acusaciones, respecto á cierta cura de un molinero. Este hombre habia sido mártir de la gota por muchos años. Su médico dijo que le era deudor de la salud, cuando realmente quien lo habia curado era Priessnitz; mandando al molinero que declarase quien lo habia curado, respondió que los dos lo habian curado; el doctor su bolsillo, y Priessnitz la gota: esto dió lugar á que se burlasen del doctor, y puso fin á todas las cavilaciones de la facultad.

El gobierno de Austria, tal vez el mas celoso de Europa en no permitir la reunion de gente por ningun motivo, y particularmente hostil á los charlatanes que no fuesen personas autorizadas, envió una comision inquisitorial á Graefenberg. Esta comision se convenció de que los únicos agentes que se habian empleado para la cura de las enfermedades eran el agua fria, el aire y el egercicio; y adquirió tal evidencia de sus benéficos efectos y de las curas maravillosas de toda enfermedad, aun en su mas avanzado grado, que de resultas de su informe el gobierno facultó á Mr. Priessnitz para que continuase sus laudables operaciones. Desde entónces ha sido honrado con la amistad de algunos de la familia real, y de muchos señores de primera categoria del imperio.

Desde que principió su método curativo hasta el presente, no menos de 7000 personas han estado en Graefenberg para que los asistiese (es decir desde 1829 á 1842). En estos no están incluidos el gran número que habia curado antes de haberse dedicado enteramente á esta ciencia, ni sus vecinos, á quienes estando todavia encargado de su hacienda, curaba asiduamente. Su trabajo en la labranza, y la asistencia de los enfermos, que últimamente le ocasionaban andar largas distancias y volverse á pié, en toda estacion de noche y de dia, le perjudicaron bastante á su salud, y por mucho tiempo estuvo padeciendo de debilidad y dolor en el pecho. Debemos congratularnos de que habiéndose acostumbrado á cabalgar, como lo hace siempre que tiene que ir á cualquier parte, y habiendo usado de fomentos frios ó de vendajes mojados sobre el pecho, ha recuperado otra vez su salud. Como sus costumbres son tan sencillas (recogiéndose temprano, y levantándose en verano á las cuatro y en invierno á las cinco), y como sabe resguardarse mejor que nadie de cualquier enfermedad, se puede tener esperanza de que

llegará á una edad bastante avanzada: en 4 de de Octubre 1841 cumplió cuarenta y dos años; pero por las causas que hemos espuesto aparenta ser mas viejo. No obstante su acierto, las riquezas que en su trabajo ha adquirido, pues posee en el dia mas de 50,000 libras esterlinas, y la manera con que es obsequiado y respetado por los principales nobles de Alemania, siempre tiene el carácter de humildad que en su estado antigüo. Es costumbre en aquel pais entre los campesinos besar la mano á sus superiores al entrar y salir de cualquier habitacion. Si hay señoras presentes nunca omite el efectuarlo. Es un hombre de profunda reflexion, y de pocas palabras, porque habla muy poco, y rara vez promete algo; por consiguiente, cuando habla, sus palabras son consideradas como sagradas por todas las clases, como sucedia antigüamente cón las respuestas del oráculo de Delfos. Muchos se quejan de que no habla bastante, y los médicos que ván á aprender el método dicen que nada esplica. Con respecto á lo primero debe ser evidente que un hombre que tiene al año 500 á 600 enfermos, ademas de todos los porbres de la vecindad que necesitan su socorro, no puede hablar mucho. Que le hable alguna persona acerca de la enfermedad de uno de su familia ó de la suya, y recibirá la respuesta de un profundo conocimiento, respuesta que M. Priessnitz nunca escasea, y en la que espone sus razones con la mayor sencillez posible.

Pero con respecto á la segunda queja, se debe inferir que no tiene la mayor inclinacion á los facultativos, porque ha sufrido mucho por su causa, no obstante que siempre ha tenido por obra superogatoria el procurar desimpresionarlos; mas debe atribuirse al poco tiempo y á la poca gana de entablar disputa acerca de su método, que segun él, emana directamente de la naturaleza, la que nunca engaña.

Frecuentemente ha observado que los médicos que iban á enterarse de su método que tomaban un carruage en Freiwaldau, iban á Graefenberg, visitaban los baños, las fuentes, las habitaciones etc., y volvian á sus tierras á hablar mal del descubrimiento, sin saber nada de su mérito.

No puede dudarse que Mr. Priessnitz ha fundado una especie de teoria con su método, despues de tantos años de buena práctica y con la ayuda de su estraordinario talento é inaltera-

ble calma natural que tan particularmente lo distingue; la cual teoria nunca le ha engañado para curar las enfermedades mas complicadas. Pero no tiene tiempo para escribir; y si quisiese hacerlo, le seria en estremo dificultoso esplicarse; pues es un hecho que los casos no se curan exactamente del mismo modo.

No hay duda que M. Priessnitz debe toda su esperiencia al desprecio con que ha mirado siempre la ciencia médica, lo que ciertamente es su mayor ventaja. Porque ¿qué ofrece la historia médica sino la desfiguracion de los principios mas estables y una série de teorias sin que ningun médico sea capaz de satisfacer las dudas ó convencer el entendimiento?

No debemos por ahora esperar que M. Priessnitz intente publicar ningun pormenor médico ó sistemático. Esto lo deja á personas inteligentes y á los jóvenes practicantes de medicina que deben notar todo lo que es reparable y comunicar todas sus observaciones, de modo que se pueda tomar de ellas lo que sea mas importante. Fortuna y fama serán el galardon de cualquier estudiante que vaya á Graefenberg y estudie los procedimientos de este hombre estraordinario. Para hacer esto con exactitud deben tener mucha esperiencia.

El autor de este libro ha presenciado el siguiente caso cuando estuvo en Graefenberg: un caballero (M. Aubreil), que habia perdido á su esposa y dos hijos, fué atacado de fiebre cerebral. M. Priessnitz le ordenó un baño tibio, que tomó sentado, siendo frotado por dos hombres que se mudaban alternativamente. El resultado fué ponerse furioso, pues con dificultad se podia hacer que estuviese quieto en el baño. En los casos ordinarios esta enfermedad cede al método en dos ó tres horas, pero en el presente el paciente se quedó sin habla. M. Priessnitz, con toda la sinceridad que le es tan caracteristica, dijo que lo tuviesen en aquel estado hasta que hablase mucho ó se quedase dormido. Esto último sucedió despues de estar en el baño nueve horas y media; es decir, se comenzó á la una del dia, y el paciente se quedó dormido de la fatiga á las diez y media de la noche; entónces lo metieron en cama, y al dia siguiente la fiebre lo habia abandonado; aunque endeble, podia andar. No habia ocurrido caso igual en Graefenberg en cerca de tres años.

Esto hace ver cuán dificultoso es practicar sin haber estudiado bien el caso que se vá á curar. Si el practicante se hubiese

alarmado á las dos ó tres horas, y hubiera sacado al paciente del baño para probar otro método, las consecuencias podian haber sido fatales.

Muchos médicos han estado allí, algunos por su cuenta, y otros por la de sus respectivos gobiernos; despues de una residencia de algun tiempo han vuelto á sus pais. Al llegar á él han establecido hospitales en Francia, Suiza, Prusia, etc.

La aplicacion del agua fria, en toda la variedad de sus formas, parece ser muy sencilla, y no lo es; se necesita estudiar bien los métodos para aplicarlos con acierto y no esponerse á un mal resultado.

El prímer cuidado de Mr. Priessnitz, es aliviar á los enfermos de los dolores, para que por sí puedan tomar el aire y hacer egercicio. Hasta qué punto se logre este objeto, se puede juzgar por la circunstancia de que de 500 á 600 enfermos, número usual de los que están á su cargo, no se suele ver una docena de ellos en cama á un mismo tiempo. Si tienen calentura, nunca ninguno ha hecho cama, ni se ha quedado en su habitacion por mas de dos ó tres dias, escepto en casos de tifus, enfermedad que generalmente necesita doce ó catorce dias para desarraigarse, pero pocas veces por mas largo tiempo. La misma observacion se aplica al reumatismo. Si el paciente logra llegar á Graefenberg, puede estar seguro de su pronto alivio, que en otra parte se llamaría una perfeta cura y de las que se repiten muchas veces al año ; pero esta debe considerarse como si la enfermedad estuviese en su principio, pues el objeto de Mr. Priessnitz es desarraigar del sistema la causa de la enfermedad.

Lo que en Graefenberg se entiende por curar, es dejar al cuerpo en un estado perfecto, una cura radical del orígen de la enfermedad. Casos de poca duracion ceden al método algunas veces en dos ó tres meses, y otros resisten uno ó dos años. Suponiendo, por ejemplo, que un jóven sea atacado de la gota, acuda á Mr. Priessnitz y será curado inmediatamente; pero otro que la ha heredado de sus padres y que haya observado buena vida por algunos años, no debe esperar que se forme en él otro hombre nuevo sino con la paciencia y con el egercicio; puede tener la satisfaccion de que despues de la cura se encontrará, en otros respectos, en perfecta salud ; no estará confinado á su habitacion y podrá hacer bastante egercicio. Esta observacion es el resultado de las relaciones de

varias personas que están curándose, y conviene en el hecho de que, aunque ántes de ir allá habian estado postradas en cama por años, nunca habian esperimentado lo que era estar confinados en sus habitaciones un solo dia, ni aun una hora desde su llegada. Los enfermos en Graefenberg, casi sin ninguna escepcion comen bien y duermen mejor, hasta tener lo que se llama una crísis, ó hasta que la enfermedad llegue á la cabeza. Entónces contemplamos el uso del agua contra las drogas y sus efectos; la virtud de la primera es grande, que nada le resiste, y la de éstas tiene un éxito dudoso en la diarrea, en el mal de orina, en los granos, en las úrceras, en la fiebre, etc. Estas enfermedades, en cierto punto, causan miedo á los pacientes ; pero en Graefenberg una crísis se sufre con el mayor contento por ser la precursora de la salud. En esta circunstancia es cuando se vé en todo su brillo el génio estraordinario de Priessnitz. Nunca se le vé apurado, ni el enfermo deja de confiar en él, porque á Priessnitz nunca se le ha visto errar; obtenida la crísis, que es su objeto, puede determinar la estension de la cura, y no necesita tiempo fijo para completarla. Es de esperar que todos beban agua en abundancia; la cantidad depende de las circunstancias: algunos necesitan doce vasos al dia (nada ménos), miéntras otros se estienden hasta veinte. Una persona sin esperiencia pensaría que comer ad libitum sería imprudente, pero Mr. Priessnitz no pone restriccion alguna á sus pacientes á éste respecto.

La consecuencia que se infiere es que el aire de la montaña, el ejercicio y el agua, producen un apetito que el satisfacerlo bajo cualquier otra circunstancia causaría una indigestion ; pero Mr. Priessnitz persiste en decir que el agua digiere cualquier alimento, y que el peligro de comer demasiado se corrije á sí mismo segun vá el enfermo adquiriendo mas fuerza y se aproxima á la convalecencia. Cualquiera que sea el estado de la enfermedad, nunca echa mano de operaciones quirúrgicas, ni los enfermos bajo ninguna circustancia están sujetos á pérdida de sangre, á sinapismos ni otros recursos del sistema alopático. Si los estreñimientos, las indigestiones ó la poca accion de los órganos causan algun dolor, el agua pronto la remueve; si fiebre, con sábanas mojadas é inmersiones frecuentes en el baño se logra el efecto deseado.

El uso del agua fria, como ya hemos hecho ver, ha sido des-

conocido desde los tiempos mas remotos, y el conato de producir la transpiracion en la enfermedad es tan antigüo como la misma medicina, Pero á Priessnitz es á quien debemos el modo de escitar la transpiracion sin necesidad de drogas, y de retenerla á placer con agua fria, bebida en mas ó ménos cantidades, así como reponer la pérdida sufrida metiendo el cuerpo en agua fria cuando se halla en este estado. Este método es tan diametralmente opuesto al que se ha practicado hasta ahora, que á primera vista apareceria espuesto y poco sano. No obstante ninguna de esas molestias ó riesgos le han acompañado, con lo cual ni aun sospecha el enfermo que está espuesto á ellos. Muy lejos de esto ha servido, y sirve todos los dias, para la curacion de las enfermedades mas graves. El descubrimiento del placer, del refresco y de la fortaleza que proporciona las sabanas mojadas, es en sí suficiente para asegurar á Mr. Priessnitz las bendiciones de la posteridad. Apénas hay ejemplo de no haber sido aplicadas al enfermo en algun tiempo de su método, miéntras se puede sinceramente afirmar que á uno ó dos de cada veinte se les hace sudar, pues es una operacion casi limitada enteramente á fuertes y robustas constituciones. No podemos quitarle el mérito de la invencion de una infinidad de mé. todos de aplicar el agua fria en duchas, baños de asiento, sábanas mojadas, etc., y de obtener el objeto deseado con las combinaciones de todas estas cosas. La aplicacion de sábanas mojadas en casos de fiebre ó de estrema debilidad es casi milagrosas. El sudor inmediatamente producido por el baño frio, dice Mr. Priessnitz que en sus efectos es como un herrero que machaca en hierro ardiendo en lugar del frio ; el valor de estos diferentes descubrimientos será esplicado por las personas de talento. Mr. Priessnitz, á quien se debe considerar como médico de la naturaleza, nunca toma el pulso, pero juzga por la temperatura del cutis y por los ojos. Es espresion comun en Graefenberg que vé el interior del cuerpo humano como si estuviese hecho de vidrio. La parte mas estraordinaria de estas curas sencillas es que, aunque Graefenberg pueda ser considerado un refugio para el desahuciado de sus enfermedades, la muerte es tan rara, que casi puede decirse que no muere uno que esté sujeto á su régimen. De cerca de 3,000 enfermos que han estado en Graefenberg en los dos últimos años, no

han muerto mas que siete ú ocho; y los mas de estos estaban consuntos enteramente antes de su llegada, y fueron recibidos por Mr. Priessnitz como casos estremadamente dudosos.

El método del tratamiento de Mr. Priessnitz fortalece al infante, y su aplicacion á la vejéz y decrepitud es lo mismo que echar aceite á una lámpara casi moribunda.

Bien sabemos que una obra en que se publiquen estos estraordinarios resultados obtenidos por unos medios tan sencillos, tendrá la suerte que las primeras noticias de todos los grandes descubrimientos; serán recibidos con duda é incredulidad, aunque esta difiere de otras muchas, pues no se necesita mucho tiempo para probar su veracidad. Los ecépticos no tienen mas que hacer un viaje á Graefenberg por unos cuantos dias, donde quedarán de una vez convencidos de los hechos para poder rebatirlos. Yo sé que serán muy bien informados por centenares de testigos que aun viven, sin que me quede duda del resultado de estas curas maravillosas; y así digo, tanto á esos como á los que están padeciendo, que vayan á Graefenberg y traten con los pacientes, entre los cuales se encontrará quien represente la infancia, la juventud, la edad varonil y la vejéz, muchos de ellos hablan el francés, y algunos el inglés; juzguen ustedes por sí. Estando todos sujetos á las enfermedades de la naturaleza humana, no hay ninguna persona, bien sana ó bien enferma, á quien no le sea provechoso este viaje; pues pueden adquirir conocimientos que les serán de mucha importancia para el resto de sus dias.

El método hidropático se diferencia de todos los otros por suministrarse á centenares de persons reunidas en un mismo paraje, y que se reunen y hablan acerca de los méritos del método, de manera que ninguna cosa de importancia le puede suceder á ningun individuo que no sea sabida por todos; miéntras por el método alopático y homeopático, los enfermos se curan en sus casas y nadie sino sus familias saben los resultados del uno ó del otro método. Despues de los eminentes servicios que este grande hombre con la mayor modestia y sin la mas mínima pretension ha prestado á la sociedad, no nos podemos sorprender de que haya conseguido adquirirse la estimacion general: esta le ha sido demostrada por las testas coronadas y por los nobles de las naciones vecinas. Al presente (en 1841) hay en Graefen-

berg y en Freiwaldau asistidos por él, una archiduquesa, diez príncipes y princesas, mas de cien condes y barones, militares de distintas graduaciones, varios médicos, profesores, abogados, etc., en todos mas de 500 personas, y las siguientes es una lista que manifiesta el progreso del establecimiento hasta el tiempo presente.

En 1829	45
1830	54
1831	62
1832	118
1833	206
1834	256
1835	342
1836	469
1837	570
1838	800
1839	1400
1840	1576
1841	1400
	7,298

En consecuencia de haber abierto establecimientos semejantes en Rusia, en Polonia, en Hungría, en Moldavia, en Balachia y en los mas de los estados de Alemania, se espera que el número de este año (1841) no sea igual al de los anteriores; hasta primero de Septiembre habian entrado sobre 1,150. Puede ser interesante saber á qué naciones pertenecian los 1,576 del año anterior, y podemos inferir que, siendo grandes las distancias y por consiguiente los gastos del viaje, los pacientes eran de las mejores clases de la sociedad.

Se debe observar que los artesanos y labradores, á quienes Mr. Priessnitz ha asistido con sus consejos, no están inclusos en esta lista

Cálculo de los curados en 1840.

De	Austria	367
"	Galitzia	93
"	Polonia	128
"	Hungria	137
"	Prusia	527
"	Sajonia	21
"	Baviera	13
"	Wurtemberg	15
"	Ducado de Baden	3
"	Inglaterra	2
"	Mecklenburgo	12
"	Suecia	7
"	Rusia	94
"	Francia	15
"	Bélgica	7
"	Italia	3
"	Hamburgo	39
"	Moldavia y Valachia	27
"	Hannover	4
"	Suiza	6
"	Cracovia	25
"	Dinamarca	12
"	Brunswick	5
"	América	12
"	Otros varios paises	12
		1,576

Yendo á Graefenberg por el camino de los carruajes, el viajero verá una fuente construida por los enfermos moldavos y valacos con esta inscripcion.

V. P.

"AL GENIO DEL AGUA FRIA."

y al bajar descendiendo encontrará al pié del camino á Freiwaldau otro monumento compuesto de un leon sobre un pedes-

tal de bronce erigido por los húngaros con las siguientes inscripciones en su idioma:

FRENTE.

"Como un castigo al hombre por su presuncion en despreciar la bebida que le es comun con los animales silvestres, murió enfermo y se debilitó todo. Priessnitz es la causa de que se hayan conocido otra vez las primitivas virtudes del agua, y con ella influye nuevo vigor en la raza humana."

COSTADO.

"Priessnitz, el bienhechor de la humanidad, merece la gratitud y la honrosa memoria de la nacion húngara; los que han erigido este monumentos invitan á sus paisanos, de las edades venideras, á los manantiales vivificantes de Graefenberg.

"MDCCCXXXIX Y XL."

Ademas de lo que se ha hecho en otros estados, mas de 50 establacimientos hidropáticos se han abierto en varias partes de Alemania. Apenas hay un diario impreso en aquel pais que no haya adquirido alguna noticia de este método de tratar las enfermedades; se han impreso libros sobre esto en casi todos los idiomas del continente. Inglaterra solamente forma una escepcion, cuya causa es dificultoso saber. Y estos enormes resultados, esta maravillosa revelacion en el mundo médico, como se le puede llamar con razon, han sido obtenidos por el celo, vigor y génio de un hombre, y ese hombre en su oríjen era labrador sin educacion.

CAPITULO IV.

El método Hidropático.

Ahora se pregunta ¿qué enfermedades se curan con el método ó tratamiento de M. Priessnitz? En este particular anotaré la opinion de Roussé, autor de una escelente obra sobre la Hidropathia, de la cual se han hecho varias ediciones. Dice, pues: "es imposible que un hombre se muera de una enfermedad aguda, que le haya dejado suficiente fuerza para permitir

que el agua produzca su reaccion, como desde el principio de su enfermedad haya sido curado por el método hidropático Todo el que no tenga conocimiento de la cura con agua, naturalmente dudará de su admirable poder, y cualquier facultativo cuando piense en el número de dolientes de enfermedades agudas que han perecido entre sus manos, podrá tal vez reirse del nuevo sistema del agua." Ademas dice este autor: "no estoy dispuesto á estender una doctrina que pueda ser destruida, y así hago saber públicamente que sí lo estoy á probar, no solo con hechos, sino con palabras, todo lo que he espuesto acerca de la fuerza curativa del agua." Roussé se estiende á mas que á esponer que las enfermedades son curables; pero seria una ocupacion fastidiosa, y así reasume en pocas palabras todas aquellas que no lo son; á saber, todas las enfermedades crónicas de los pulmones, todos los defectos orgánicos, y toda enfermedad en personas cuyos músculos y nervios hayan perdido toda la fuerza de accion, y que hayan pasado el alcance vital primitivo, y añade: "la cura de todas las enfermedades agudas es meramente para Priessnitz como un juego de niños; en ningun caso de fiebres nerviosas ó inflamatorias, en cualquier grado, nunca se ha visto que se haya desgraciado un enfermo, y lo que es aun mas digno de notar, la cura radical efectuada en pocos dias, sin la subsecuente debilidad que resultaria de cualquier otro método. La Hidropathia supera completamente la temible necesidad de cortar al hombre sus carnes ó amputar sus miembros. En enfermedades crónicas se puede especialmente notar que á todas las personas que padecen por efecto del mercurio, en sus muchas y espuestas formas, les resultarán benéficios momentáneos, y al fin perfecta salud con la cura de M. Priessnitz por medio del agua. Puede afirmar que la mitad de los enfermos asistidos por Priessnitz estaban bajo el influjo de esta perniciosa droga. Despues siguen las obstinadas dolencias, gota, reumatismos, hemorrajias, obstruccion de las vísceras y los males que las acompañan: tambien las escrófulas, las siphilis, y en suma todas las enfermedades conocidas con el nombre de crónicas, ó que tienen conexion con los nervios.

Primero: Con este método se estraen del cutis las malas sustancias.

Segundo: Se dá á la sangre una nueva ó fresca circulacion;

á los órganos enfermos ó inactivos se les infunden diariamente mejores sustancias.

Tercero: Todas las funciones del cuerpo proceden de su original estado de salud, no operando sobre funcion alguna particular, sino sobre todo el sistema.

Estas opiniones de Roussé son secundadas por Mr. Raven, que escribe como sigue:

"El trabajo fundamental de la cura con agua es para calentar el cuerpo solamente por medios pasivos, de modo que el calor activo pueda proceder del sistema; y para producir este efecto tan deseado, el agua fria se usa de una infinidad de maneras. Esto no se efectúa debilitando el cuerpo ó privándole de alimento; no se acude ni á sangrias ni á operaciones quirúrgicas, ni se ha empleado nunca ninguna clase de medicamentos; pues el gran secreto es cortar la emfermedad, y limpiar el sistema de toda medicina, de un modo dictado por la naturaleza, y no por el arte. La cura debe solamente efectuarse con gran perseverancia, con una constante aplicacion interna y esterna de agua fria. Por medio de estos agentes necesarios la fuerza se restablece y el sistema se tranquiliza.

El profesor Mundé, que fué perfectamente curado de una dolorosa enfermedad durante su residencia en Graefenberg, recolectó hechos suficientes para formar una obra de sumo interes acerca del sistema que allí se adopta, del cual hemos nosotros escrito largamente. Enumera muchas enfermedades, cuya cura ha presenciado él mismo; entre ellas, la gota, el reumatismo, el dolor de clavo, la hernia, la syphilis, las almorranas, las hipocondrías, las fiebres de todas clases, las inflamaciones, el cólera, el dolor de tripas, etc.; y añade, que en todos los achaques, en cuya estirpacion la medicina conocida era mas ó ménos fuerte, el método de Graefenberg triunfa diariamente. Las siguientes son observaciones del profesor Mandé, acerca de la cura con el agua:—Priessnitz sostiene que todas las enfermedades que no son ocasionadas por incidentes, nacen de los humores viciosos: que él llama sustancias malas; de esto resulta ó el general trastorno del sistema, ó el desórden de algunos de los órganos; por consiguiente, el objeto de su método curativo es espeler las malas sustancias y reponerlas con buenas. Los medios que M. Priessnitz emplea para obtener este

objeto son, aire acuoso, aire puro, egercicio y régimen. ¿Hace bien en buscar las enfermedades, ó al ménos sus causas, en los humores? Esta es una cuestion que es fácil de decidir, porque si juzgamos por el éxito que obtiene su método cuando es seguido con constancia, debemos decir que su principio es evidente, pues generalmente hablando, con la aplicacion de los cuatro medios arriba dichos, cura todas las enfermedades que los profesores creen curar con las drogas, de acuerdo en esto con la opinion de algunos doctores de los mas célebres del siglo pasado, cuyo método se asemeja en la práctica al de Priessnitz.

En 1792 se publicó en Brunswik una obra dedicada á Federico Guillermo III, donde se proponia una cosa semejante al método de Priessnitz; esto es, baños frios, alimentos frios; mucho egercicio, aire libre y moderacion en el uso de licores espirituosos y de especias, y aconsejándolo muy especialmente á las personas que están atacadas de reumatismo. En algunas líneas anteriores á estas, el autor previene á todos contra los abusos de la medicina, y dice, que de dos enfermos, el uno de los cuales no quiere tomar ningun remedio, mientras el otro recurre á los medicamentos en la mas leve indisposicion, es mas sábio el primero que el segundo; porque la mayor parte de las enfermedades saben ellas mismas como aliviarse sin recurrir á influencias esternas.

Son varias las causas que producen los humores viciosos: las principales son, los alimentos de mala calidad, el esceso en los de buena, la presuncion de la transpiracion, la falta de egercicio, y las pasiones morales cuando obran violentamente sobre el sistema, tales son el enfado, la pena, los cuidados, la melancolia. Priessnitz tiene por dañinos todos los alimentos agrios, y tambien toda clase de especias, el alcohol, el gengibre, el café, el vino y licores espirituosos, cuya propiedad es solo atraer y estimular las malas sustancias; el chocolate, los ácidos, la pimienta, la mostaza y el pescado salado les está prohibido á los que asiste. Priessnitz no se opone á los alimentos indigestos como toda clase de carne, aunque sea de cerdo, ánsares, patos y todo alimento farináceo; pero á los que tienen el estómago delicado les aconseja un uso moderado de ellos. La escesiva comida, aunque sea fácil de dijerir, forma sustancias en grandes

cantidad y demasiado gruesas, que es el medio de acarrear las enfermedades; pero en la mayor parte de los casos no se digiere, queda en el estómago é intestinos, y con su corrupcion produce sérias incidencias; las indigestiones son frecuentemente la causa de la muerte.

Desde la mas remota antigüedad se creia que en general un hombre exhalaba diariamente tres libras de sustancias superfluas, y este hecho se ha probado incontestablemente con las esperiencias hechas por Sanctorius, que empleó (se puede decir) veinte años de su vida en pesarse tres ó cuatro veces al dia en una balanza, pesando cuidadosamente lo que comia, etc.

Por esto podemos fácilmente concluir los desórdenes producidos por la supresion de tan importantes funciones, ó por la retencion de tan grande cantidad de sustancias escrementicias en el sistema. ¡Cuántos desórdenes de que no tenemos conocimientos, se han curado tan solo con la traspiracion! Su grande órgano, el cutis, en las funciones de la vida, es de mucha mas importancia de lo que generalmente se cree.

En realidad es asombroso que personas que están convencidas de esta verdad, no quieran de ninguna manera fijar la atencion en este órgano esencial para proporcionarle el cultivo que requiere. Nuestra sorpresa se aumenta cuando vemos que los mismos médicos tratan el asunto con tanta ligereza. ¿No nace esto de creerse demasiado superiores para hacer uso del agua fria? La ablucion de cuerpo les parece en efecto una cosa impracticable; pero no tienen inconveniente alguno en recetar eméticos á familias enteras; práctica que está muy lejos de surtir buen efecto. Las abluciones frias son sin duda muy precisas para sostener la exhalacion necesaria para mantenerse sanos, y el beber agua fria contribuye esencialmente para el cumplimiento de ese objeto evitando la estancacion de las sustancias y asegurando una circulacion regular. No es menos importante tener el cuerpo, tan á menudo como sea posible, en contacto con el aire fresco, pues el aire que embebemos es el principio vital; es el oxígeno que entra en la constitucion el que nos sostiene vivos, es la centella de la vida; lo menos que haya de aire y de oxígeno, eso menos hay de vida. Hé aquí todo el misterio de nuestra existencia.

La perniciosa influencia de los padecimientos mentales y de

las violentas pasiones, es demasiado sabida para que necesite comentarios. Indudablemente no es siempre posible librarnos de ellas; sin embargo la cólera puede moderarse, ó al menos las ocasiones que dán lugar á ella pueden en gran parte evitarse. Simplificando y limitando nuestras pasiones, templamos y suavizamos nuestras necesidades. En la vida no hay condiciones que no se puedan mejorar con la paciencia.

La abstinencia en el uso del agua es á veces un recurso peligroso; las resultas inmediatas son el engrasamiento de las sustancias, creando una acrimonia que sobrepuja á la sangre, y una corrupcion que solo la virtud disolvente del agua podia haber evitado. Es un error muy grande y espuesto pensar que el agua no pueda suplir con té, café y cerveza. Las mugeres en particular son las que se esponen mas considerablemente creyendo estas nociones engañosas; olvidan que el agua es el primer disolvente de la naturaleza, que suaviza y estenúa los humores gruesos y ácres, y que, descompuesta por los órganos digestivos, comunica al sistema una vida nueva suministrándole el oxígeno que introduce en su composicion interna. Antes que concluya este artículo sobre el uso del agua fria, quisiera llamar otra vez la atencion de los dolientes hácia el ningun riesgo y el pronto y estraordinario progreso con que en los mas de los casos se convalece bajo este tratamiento; y debo observar ademas que el gran talento de Mr. Priessnitz consiste en conocer lo que es adaptable á cada constitucion, y á todas las edades desde el niño de cuna, hasta la persona de edad mas avanzada. Algunas están constituidas para traspirar cada dia, cada dos dias, ó de tres en tres dias mientras tal vez á una mitad de sus enfermos no les falta nunca la traspiracion; y tan juiciosamente los sujeta al tratamiento, que cuando casi los tiene curados, trata de fortalecer y vigorizar el sistema. Este talento peculiar, segun lo que el autor ha sido capaz de aprender, está limitado á Mr. Priessnitz.

Se han escrito libros demostrando los diferentes modos con que las personas pueden metodizarse; pero cuán lejos se está de hacerlo, se puede juzgar por el hecho de que en ninguna ocasion se ha visto á Mr. Priessnitz seguir un curso fijo. Sus procedimientos que en verdad podemos fácilmente imaginar, todos dependen de la edad de los pacientes, del vigor ó debilidad de sus

constituciones, de sus temperamentos, de la estension y duracion de sus enfermedades.

Los efectos del agua influyen por muchas circunstancias incidentales para no admitir siempre reglas fijas. Esto hace muy de desear que las personas que puedan ir á Graefenberg, vayan allí mas bien que curarse á sí propios, ó confiar su cura á los médicos de los otros establecimientos de Alemania; porque es dudoso si alguno de sus propietarios han estudiado la ciencia suficientemente y aun mas bien, si alguno de ellos puede jamas poseer el penetrante ingenio que distingue á Mr. Priessnitz: porque se puede preguntar con gran justicia, ¿se encuentra en la historia del universo algun facultativo que, como Priessnitz, haya tenido á su cuidado cerca de 3000 enfermos en el término de dos años, y que pueda decir que no ha perdido durante ese tiempo mas que dos individuos? Despues de curarse en Graefenberg, se necesita sin embargo gran precaucion, y no entregarse á ninguna especie de escesos, porque de lo contrario las consecuencias pueden ser muy sérias.

El reverendo JOHN WESLEY, A. M. publicó una obra en 1747 (un siglo hace) que se reimprimió hasta treinta y cuatro veces, titulada "Física primitiva ó método fácil y natural de curar las enfermedades."

Despues de hablar del modo con que deben aplicarse las drogas al género numano, de los misterios en que está envuelta la ciencia médica, y de la interesada conducta de los médicos; el reverendo caballero dice que estaba plenamente convencido del poder curativo del agua: por la larga lista que ha publicado, y que vá en seguida, será evidente que creyó al agua capaz de curar casi todas las enfermedades á que está espuesta la naturaleza humana.

"El método comun de componer y de acordar las medicinas, no puede nunca conciliarse con el sentido comun. La esperiencia nos ha desmotrado que existe una cosa que cura las mas de dolencias, al menos tan bien como otras veinte juntas, ¿para qué agregar las otras diez y nueve? ¡Solo para hacer subir la cuenta del boticario! Eso seria prolongar la enfermedad para que éste y el médico pudiesen partir las utilidades.

¿Cuantas veces con los medicamentos compuestos de drogas de calidades opuestas se destruyen del todo las virtudes de am-

bas? ¿Y cuántas veces esta mezcla destruye la vida cuando pudo haberse preservado? Esto ocasionó el mucho cuidado que tenia el gran Boheraave con la mezcla de las cosas sin evidente necesidad y sin la plena prueba del efecto que producirian mezclándose, como tambien del que producen cuando se suministran solas. Hay, y lo demuestra, muchas medicinas que tomadas separadamente son buenas, y compuestas no solo pierden su principal fuerza, sino que llegan á ser un veneno fuerte y mortal. Recomendando á sus imitadores el uso del agua, dice Mr. Wesley que los baños frios curan á los párvulos las siguientes enfermedades:

Convulsiones, tos, piedra.
Inflamaciones, de los oidos ombligo y boca.
Raquitis.
Inflamaciones cutáneas.
Barrillos y ronchas.
Supresion de la orina.
Vómitos.
Falta de sueño.

Agrega ademas que el agua cura frecuentemente todos los males nesviosos y paralíticos, En particular:

Asma.
Calanturas de todas clases.
Atrofia.
Ceguera.
Cancros.
Sangre coagulada de cicatrices.
Tos convulsiva.
Tísis.
Convulsiones.
Toses.
Complicacion de destemplanzas.
Dolores convulsivos.
Sordera.
Hidropesia.
Epilepsia.
Fiebre violenta.
Gota.
Pérdida del habla, sabor, apetito y olfato.
Agitacion en su principio.
Sciátia, escorbuto.
Hinchazon de las articulaciones.
Piedra en el riñon.
Torpeza de miembros aun cuando se haya perdido el uso de ellos.
Tétano.
Hidropesia de vientre causada por el viento.
Vértigos ó vahidos de cabeza.
Mal de San Victor.
Vigilia.
Ulceras varicosas.
Flores blancas.
Fiebre ética.
Dolores histéricos.
Ensueños ó pesadilla.
Inflamaciones.

Dolores nefríticos.
Palpitacion de corazon.
Dolores de espalda, coyunturas y estómago.
Fracturas.
Sofocacion.
Pujos de vientre ú orina.
Cojera.
Reumatismo.
Raquitis.
Lepra (la vieja.)
Letargo.

El agua evita el aumento de las siguientes enfermedades hereditarias:

Apoplegias.
Asmas.
Cegueras.
Lamparones.
Melancolia.
Perlesias.
Consuncion ó etiquez.
Sordera.
Gota.
Reumatismos.
Piedra.

El beber agua evita generalmente las

Apoplejias.
Convulsiones
Gota.
Alferecias histéricas.
Locura.
Asmas.
Perlesias.
Piedra.
Temblores.

A esto debian acostumbrar á los niños desde la cuna.

Entonces encontramos las siguientes prescripciones.

Para el asma.—Un cuartillo de agua fria todas las mañanas, lavarse inmediatamente la cabeza y baños frios.

Raquitis en los niños.—Basta meterlos en agua fria todas las mañanas.

Para evitar la apoplejia.—Baños frios y no beber otra cosa que agua fria.

Calentura.—Un baño fresco antes que entre el frio.

Cancro en el pecho.—Con solo los baños frios se han curado á muchos; ha curado á la señora Bates, natural del pueblo de Leicestershire, de un cancro que tenia en el pecho, consuncion, sciática y reumatismo que padecia por espacio de años.

Nota.—Generalmente cuando se necesitan los baños frios para curar cualquiera enfermedad, tambien es preciso beber agua para evitar la recaida.

Cólico histérico.—La señora Watts con haberse bañado veinte y dos veces en un mes, quedó enteramente curada de un cólico histérico, de desmayos, de movimientos convulsivos, de un

continuo sudor y vómitos, de dolores en todos sus miembros, de dolores de cabeza y de una total inapetencia.

Para evitar los malos efectos de un resfriado.—En el momento en que una persona entra en su casa con los pies y manos casi helados, métalos en una vasija de agua de la mas fria que se pueda obtener, y téngalos hasta que empiecen á calentarse, lo cual acontecerá dentro de un minuto ó dos. Este método tambien evita los sabañones.

Consunciones.—Los baños frios han curado consunciones muy arraigadas.

Convulsiones.—Baños frios.

CAPITULO V.

Drogas.

La costumbre tiene un influjo tan portentoso sobre la mayor parte de la gente, que con dificultad se puede recomendar con éxito ningun descubrimiento nuevo por muy bueno que sea, con tal que pueda destruir el estado actual de las cosas. Así todo cambio, por benéfico que sea, encuentra muchos obstáculos. A los que prefieren adoptar por sistema el principio de que ***lo que existe está bien hecho***, diremos que este mismo principio es la clave del nuevo metodo de curar. Diremos con Raussé: "no tomamos este principio en el sentido de la filosofia de nuestros dias ni en el del filósofo aleman Hegel, porque entonces debiamos creer, por egemplo, que la falsedad y la perfidia son cosas muy buenas. Tomamos este principio en el sentido que le dió el filósofo de Ginebra, en el sentido en que el primer filósofo le usó para descubrir la verdad: todo lo producido por la naturaleza es bueno, todas las inclinaciones, todos los impulsos de los hombres derivados de la naturaleza son buenos, y todo mal uso de la naturaleza es un ultraje que se castiga con la miseria y con el dolor. Los grandes principios del arte de curar en Graefenberg, cuyos resultados están atestiguados por miles de personas, han sido dictados por la naturaleza y por el instinto que tiene todo ser humano.

¿Con qué engaños se persuadió en un principio al género humano para que se sometiese al uso de drogas venenosas? En

la edad media el uso de la agua en bebida, y como remedio para las enfermedades, cayó en total desuso, sobre todo cuando los médicos árabes introdujeron el uso de las drogas de Oriente, á las cuales atribuian virtudes milagrosas; y durante el periodo de la astrología y de la alquimia, y cuando se hacian tantos esperimentos para hallar la piedra filosofal, casi todas las nacioees se jactaban de haber encontrado alguna panacea, algun elixir de la vida; unas veces era un aceite ó una yerba y otras unos polvos ó un mineral, hasta que con el tiempo se acumularon en tan gran número, que su conocimiento formó *una ciencia.* Pero preguntariamos, ¿los efectos de estas composiciones son tales que nos lleven á creer en ellos? ¿Se ha mejorado el género humano despues de su introduccion? No, muy al contrario. Las naciones que han rendido mas homenage á esta *ciencia,* son mas fuertes y saludables? No: porque no se puede negar que física y moralmente son las mas miserables de todas. Otra vez preguntaremos, ¿las personas que mas se sirven del boticario están mas saludables que las demas? ¿ó los que constantemente consultan á los médicos están libres de dolencias? Tenemos la misma respuesta que dar. No, su vida es peor que la muerte.

Algunos escritores suponen que el género humano ha llegado á la edad de la decrepitud; pero en esto yerran por no ocurrírseles que el estado lamentable de la salud pública deriva del arte y no de la naturaleza. El que quiera convencerse de esto, vaya á un bosque de salvajes. Allí verá que el hombre de la naturaleza está tan jóven y tan fuerte como el primero que fué criado; la generacion no puede envejecer á no ser por el arte, por el veneno ó por el vicio. Cuando se recomienda el agua pura de manantial, la rechaza con escarnio; pero los que tal hacen, dejan á cualquier charlatan recomendar sus drogas por mas venenosas que sean, y las toman y las pagan al momento. Cualquiera supondria que debe ser enemigo de todo lo bueno el que tratase de persuadir al género humano que el veneno podia producir la salud.

Los peligros que resultan de las drogas perniciosas, y que han acabado con millones de personas y que destruirán mas aun si no se efectúa una reforma, deben su origen á no comprenderse en primer lugar las enfermedades graves, y á que el modo de curarlas es un atentado contra la naturaleza. Los hombres to-

maron los síntomas de fiebre por la enfermedad en sí, y aliviándose con sangrias, sinapismos y drogas, alabaron este fatal descubrimiento. De esta causa tomaron su orígen una multitud de enfermedades mortales, tales como la destruccion y supuracion de los órganos mas internos, la hidropesia, etc., enfermedades que apenas eran conocidas en tiempos antiguos, y que nunca hubieran aparecido á no haber sido por los efectos venenosos de las drogas, y por el aborrecimiento general al agua, medicina saludable prescripta por la naturaleza. No obstante, como suele suceder que las consecuencias lamentables no suelen aparecer hasta algun tiempo despues de la desaparicion de la enfermedad aguda, pocos conocen que las drogas son la causa de ellas.

Todavia se puede volver atras, pero no le basta abandonar el abuso de las medicinas, es necesario hacer lo mismo con el vino, los espíritus, etc., que son veneno en todas sus formas. En pocas palabras diremos cuales son los principales aforismos de Mr. Priessnitz.

I. La salud es el estado natural del cuerpo.

II. Las causas de las enfermedades fisicas que no proceden directamente del esterior, como heridas, etc., son causadas por humores estraños introducidos entre los naturales y saludables.

III. Las causas que proceden del interior son de cuatro especies:

1.a Las sustancias que se debian espeler, pero que no se han espelido á su debido tiempo.

2.a Las sustancias que por su naturaleza no pueden acomodarse con la del cuerpo humano, y sin embargo, se han introducido por el estómago, por el cutis, etc., y han penetrado en el interior.

3.a Las úlceras contagiosas.

4.a Corrupcion de los elementos, el agua y el aire, ó sean las enfermedades epidémicas.

IV. Toda enfermedad aguda es un ataque de la naturaleza para espeler las causas de la verdadera enfermedad.

V. La fiebre no es enfermedad en sí sino consecuencia de una enfermedad; es efecto del esfuerzo de la naturaleza sobre sí misma para curarse.

VI. La cura radical de las enfermedades agudas es solamen-

te posible separando la causa por medio del agua, ajente que no siene mas objeto que este, y que con seguridad surte su efecto tiempre de un modo perceptible á los sentidos.

VII. Por medio de las drogas y de las sangrias las enfermedades agudas pasan á ser crónicas.

VIII. Tarde ó temprano el enfermo ha de rendirse á los efectos de las drogas, pues es casi imposible que nadie que padezca enfermedad crónica, pueda libertarse de morir de su enfermedad habitual, como no se cure por el método hidropático.

IX. Las enfermedades crónicas no pueden ser perfectamente curadas con las drogas: la Hidropathia solamente puede conseguir cambiando el mal crónico en erupciones agudas, que se curan por el mismo método que las demas enfermedades; es decir con el agua.

X. El hombre, como los demas séres orgánicos, debia vivir, segun las leyes naturales, casi sin dolor, y morir de muerte natural; es decir, sin dolencias ni padecimientos de ninguna especie. Pero entre nosotros casi todos fallecen de resultas de las drogas venenosas, de los licores que embriagan, de los alimentos adulterados, y de la falta de agua, aire y ejercicio. Estas reglas no tienen mas que dos escepciones. Primera: si el aire ó el agua, ó ambos se deterioran, desaparecen los dos principales requisitos de la salud, y las epidemias son sus inevitables consecuencias. Segunda: las enfermedades adquiridas ó heredadas.

XI. Pensar curar las enfermedades con los venenos comunmente llamados medicamentos, es absurdo para cualquier entendimiento reflexivo, porque es imposible que las drogas alcancen á destruir la causa de la enfermedad dispersando ó espeliendo los humores que la constituyen; y aunque esto se pudiese hacer, es casi imposible, como saben todos los químicos, que los humores mórbidos y los medicamentos puedan mútuamente disolverse siempre y convertirse en nada. Las consecuencias de las curas por medio de sustancias físicas ó drogas es, para el mal antiguo, un nuevo estímulo flojo ó fuerte, segun sus dósis y calidad.—"Lo que es inflamatorio se queda en la sangre, y despues afecta al cerebro."—Arbuthnot.

XII. Ninguna cura efectiva, sea en los hombres, en los animales ó en las plantas, se puede hacer sin la espulsion de la ma-

teria enferma por medio de las fuerzas orgánicas, á menos que no sean ayudadas por los elementos disolventes, el aire y el agua.

XIII. Este es el método que la naturaleza concede á todas sus criaturas, y se puede afirmar, sin temor de contradiccion, que sin el uso interior ó esterno del agua no puede haber salud en la vida. No debemos adelantar los misterios y doctrinas futuras acerca del modo de curar las enfermedades, pues distan mucho de nosotros: están en los verdes llanos de la naturaleza y en los tiempos que han pasado.

CAPITULO VI.

La Crisis.

La crisis es un periodo de la enfermedad en el cual la naturaleza está para recuperar su poder sobre la causa del mal cuando esta última ha sido atacada y hace por evadirse. Se puede comparar con un tigre á quien un hombre acecha en su cueva, se queda dormido, dando señales de existencia, cuando de improviso se levanta y hace un movimiento violento. El hombre, sin embargo, prueba su fuerza con él, y el animal se retira vencido en el encuentro.

En todos los demas ataques *futuros*, que son menos vigorosos que el primero, el tigre es derrotado, hasta que finalmente deja su mansion y huye de su humano conquistador. A esto, pues, se pueden comparar las enfermedades crónicas antiguas; en casos agudos, el primer encuentro termina á veces la enfermedad. En una crisis es donde se manifiesta el entendimiente jigantesco el admirable talento de M. Priessnitz. Es tal la confianza que el enfermo tiene en él, que todos ardientemente desean pasar por este régimen, porque es el camino seguro de la salud. Debe observarse que aunque la crisis sea muchas veces un periodo doloroso, el poder usual del agua, el no necesitar de rigor ni cambio de dieta, agregado á la perfecta seguridad que todos tienen sobre la resulta, lo hace tolerable; admira oir á los enfermos felicitarse unos á otros al informarse de que han pasado una calentura, ó que le han salido erupciones ó granos en algunas partes del cuerpo. Esto pronto se esplica con el conocimiento que adquieren en Graefenberg de que son los medios de que se vale

la naturaleza para volver á tomar su imperio sobre la enfermedad. Entre las evacuaciones que conducen al término de la enfermedad, la transpiracion es frecuentemente el mas notable. Esto no se podia escapar al talento observador de Priessnitz y por consiguiente hizo de él uno de los principales agentes ó instrumentos de curar. "Si consideramos, dice, la quietud de los órganos de la circulacion y de la respiracion cuando no están estimulados por las drogas, ó agitados por algun movimiento violento del cuerpo ó del ánimo, podemos fácilmente concebir que el agua bebida durante una traspiracion causada por la concentracion del calor natural del cuerpo por medio de cobertores ú otras cubiertas que se pongan en contacto inmediato con el cutis, lejos de deteriorar la constitucion, debe refrescarla y aliviarla perfectamente." Este es un hecho que todos los enfermos que lo han esperimentado admiten al instante. Un oficial del egército prusiano, autor del libro mas conciso y mejor escrito sobre la cura del agua fria, dijo al autor del presente, que hacia seis años se habia radicalmente curado en Graefenberg de una complicacion de males, que se habian admirado todos los médicos á quienes él habia antes consultado: que la primera crisis fué dolorosa en estremo; el reumatismo volvió á las partes donde ya lo habia sentido; su pié, que años anteriores habia sufrido de resultas de la coz de un caballo, le dolia mucho; sus manos y pies se hincharon, poniéndose un tamaño doble del ordinario. Cualquiera hubiera suspendido los baños hasta que esta cediese, pero no se hizo así. Duró sobre diez dias. Despues tuvo otros dos ataques menos intensos que el primero. Despues en el último recuperó el oido, de que carecia hacia dos años; podia andar tan bien como antes, gozar de un placer necesario de que el reumatismo le habia enteramente privado: era un hombre nuevo, y desde entonces ha gozado de perfecta salud. Este caballero añadió, que estando en un fuerte con su regimiento, despues de la cura, casi todos los oficiales, escepto él, padecieron la *influencia* de que él se libró completamente bebiendo agua fria, y dándose varias abluciones al dia. No solamente estos medios preservaron su salud, sino que tuvo la gran satisfaccion de haber sido útil á su anciana madre. Esta señora al despertar una mañana, se encontró que estaba enteramente privada del uso de un lado de su cuerpo. Como vivia en el campo, lejos de los médicos,

no hubo nadie sino el oficial que pusiese en práctica los conocimientos que habia adquirido en Graefenberg, y en esto procedió como sigue: primero hizo que tres mugeres le frotasen todo el cuerpo lo mas fuerte que pudiesen, y particularmente el costado izquierdo, teniendo sus manos metidas en agua fria por media hora; despues la envolvió en una sábana mojada por el mismo espacio de tiempo, y de allí la inmergió en un baño de agua muy fria, y allí hizo que las mugeres la frotasen otra vez por quince minutos: su madre se salvó, y pudo andar y hacer uso de sus miembros como si nada le hubiese ocurrido.

CAPITULO VII.

Hidrosuterapia ó sudor y el baño.

Esta parte del método es desagradable; no obstante, cualquiera se acostumbra pronto á él. La posicion que es necesaria para sudar y la irritacion que provoca, son al principio incómodas; pero tan pronto como empieza la transpiracion, se siente una sensacion agradable, y el alivio que se aumenta mucho con el aire que entre por cualquier ventana, que durante este tiempo se puede con toda seguridad abrir de par en par. Entre las evacuaciones que siguen al alivio de la enfermedad, las transpiraciones por su frecuencia son naturalmente unas de las mas importantes.

La principal ventaja de este nuevo método, cuya invencion se debe enteramente á Priessnitz, es que no estimula la sangre como otros sudoríficos. Los órganos de la transpiracion, que los baños vaporosos escitan estremadamente, quedan en completa tranquilidad: la mas mínima irritacion que esperimenten se calma con el aire frio, mientras la sangre se refresca con agua fria, que se puede suministrar á este mismo tiempo; de este modo se evita toda la acumulacion de la sangre en el pecho ó en la cabeza. Estas ventajas dan al método sudorífico tal eficacia, que se puede recurrir á él todos los dias por espacio de muchos meses, sin debilitar nunca la complexion; y el solo conocimiento de este hecho esplica de una vez la posibilidad de curar con su ayuda las mas inveteradas enfermedades. Hemos sido testigos de innumerables casos en Graefenberg, y he-

mos podido formar una idea de su importancia. Esto se demuestra especialmente al ver la division de humores morbíficos que, estimulados suficientemente, salen al cutis, mientras el baño frio, qué sigue inmediatamente despues, mantiene el tono, aumenta la energía del enfermo, ayuda á la circulacion, y verdaderamente pone en movimiento todos los humores parados. Este procedimiento determina de una manera positiva la naturaleza de las enfermedades. Todas las afecciones causadas por las malas sustancias están sugetas á este procedimiento, que se hace del modo siguiente:

Se envuelve al enfermo (desnudo) en un gran cobertor bien vasto; las piernas estendidas y los brazos bien pegados al cuerpo; el cobertor se sujeta al rededor lo mejor que sea posible, volviéndolo bien por debajo de los pies; sobre éste se pone, bien estendido, un pequeño colchon de plumas, y algunas veces dos, como los que actualmente se gastan en Alemania en lugar de muchos cobertores; sobre todo se estiende una sábana y una colcha muy bien, así envuelto herméticamente el enfermo, algunas veces cuando la transpiracion es dificultosa, se le cubre la cabeza, dejando solamente descubierta la cara; pero no se ejecuta esto en personas que tengan alguna tendencia de sangre en la cabeza. La irritacion causada por el cobertor, y la opresion y sugecion duradera hace esta operacion muy penosa, especialmente, como ya lo he observado, hasta que principia la transpiracion que, en algunos casos, se efectua á la media hora, y en otros en una, y aun á veces en dos. Despues de esto, el enfermo suda segun la enfermedad desde media hasta dos horas. Antes de envolver al enfermo cualquier parte dolorida, se venda con paños húmedos. Cuando el paciente se acostumbra á esta operacion, puede dormir hasta que lo despierte el asistente; á los que sudan con dificultad, se les hace que muevan las piernas, que se froten el cuerpo, y hagan todo el movimiento que les permita la estrechez en que se hallan. Este poco movimiento acelera la transpiracion, que es siempre mas tardía en verano que en invierno; pero debe observarse que si la transpiracion puede ser facilmente promovida sin ningun esfuerzo, será muy útil y ventajoso.

Tan pronto como principia el sudor, se abre las ventanas y se le permite beber al enfermo un vaso de agua fria de media en

media hora; esto no solamente se ha visto que es agradable y consolador, sino que tambien ayuda á sudar.

Si durante el tiempo de la transpiracion del enfermo sintiese algun dolor de cabeza, se puede vendar ésta con un paño húmedo; recurso con que invariablemente se consigue el objeto. La duracion del sudor depende mucho de la naturaleza del mal del individuo, etc.: en decidir esto M. Priessnitz demuestra su gran habilidad; hay algunos que sudan diariamente, otros cada dos dias, ó solo tres.

Algunos creerán que tanto y tan constante sudor debe debilitar á los enfermos y ponerlos mas flacos; pero en Graefenberg se observa el efecto contrario, donde hay muchos que aunque han estado sujetos á la pérdida de varias libras de transpiracion al dia por mas de doce meses, conservaron siempre su peso y su fuerza primitiva: esta última en verdad se habia mejorado mucho, como tambien su fisonomía. Para que se pueda beber agua en este estado se usa de un tubito de cristal, metiendo un estremo del tubo en el vaso y el otro en la boca.

Cuando el enfermo ha sudado largo tiempo, que en casos ordinarios se conoce en que se rompe le transpiracion por la cara, el asistente le va quitando las cubiertas, hasta que quede solamente con la manta, con la cual se meterá el enfermo en el baño; pero antes de esto se le dan un par de zapatos de paja, y el asistente le humedece la cara, y aquellas partes de las piernas y los pies que se ponen al aire, con un paño mojado. Despues que el cobertor lo tenga bien arreglado al rededor del cuerpo y puesto sobre la cabeza, irá al baño, que estará en una habitacion inmediata; aquí echará á un lado la parte superior del cobertor, y se le lavará la cabeza, la cara, el pescuezo y el pecho, y luego se meterá en el baño, donde estará de dos á ocho minutos, segun las instrucciones de Mr. Priessnitz, que en su método de practicar es diametralmente opuesto á la teoria que prohibe que un cuerpo caliente y cubierto de sudor sea espuesto al frio. No obstante esto, ambas teorías están igualmente encontradas. Los médicos hacen bien en que sus enfermos se precavan contra la influencia del frio, cuando el cuerpo se ha calentado por el movimiento, ó por sudoríficos estimulantes, porque en este caso la muerte puede ser la consecuencia de tal imprudencia. En Graefenberg los órganos de la circulacion y respiracion no reci-

ben impulsos, sea del movimiento ó por efecto de medicinas; pero al contrario, están en un perfecto estado de reposo; ademas no es con una frialdad irritante, es decir, con aire frio, con lo que el cútis se pone en contacto, sino con la accion del agua fria sobre el cuerpo, en un estado de transpiracion, que irrita el cutis de un modo semejante al del aire á que siempre estamos espuestos. Esta clase de irritacion determina la reaccion ó atrae el calor que no está libre de una frialdad seca. ¿A qué otra cosa se puede atribuir el buen color rosado del cutis, y que todas las porsonas tengan fuerza para producir una reaccion, como se vé despues de cada baño? Este color encarnado que consigue la ducha como igualmente el baño, es para el médico como tambien para el enfermo una piedra iman. Le dá á aquel la seguridad de que su enfermo tenga fuerzas suficientes para lidiar con la enferdad, y á este una esperanza bien fundada de ser curado; porque de la actividad que tiene el cutis, despues del baño, se forma una idea del mas pronto ó mas remoto éxito.

El sudor que precede al baño no solamente hace una poderosa impresion, y atrae los humores morbíficos al cutis, sino que contribuye ademas á crear un calor mas estenso en el sistema; este calor es de importancia aun en el baño, pues habilita al cuerpo para soportar por mas largo tiempo el efecto del agua fria, que ayuda mas mientras mas tiempo se está en ella. Se debe observar, que mientras mas tiempo se aguante el frio esterior y la reaccion, mas se estraen al cutis los humores morbíficos, pero el sobrante de calor interno no se debe estraer por temor de que produzca una congelacion. Las transpiraciones espontáneas y nocturnas, que se llama en Graefenberg sudores debilitantes, deben evitarse; y esto se debe hacer cubriendo el cuerpo ligeramente, y lavándolo de noche con agua fria. Es necesario algunas veces cuando el cutis es atacado de tirantez, envolver al enfermo en una sábana mojada, para que así se pueda templar antes de cubrirlo para que sude. Se debe observar aquí que el sudar no se suministra á la mitad de los enfermos que van á Graefenberg; todo depende de lo que Mr. Priessnitz piense acerca de sus fuerzas. Muchas personas que principiaron la cura con agua en otros establecimientos de Alemania, fueron muy perjudicadas en su salud por el mal uso de este procedimiento, que siendo di-

rigido por la superior habilidad y estraordinario talento de Mr. Priessnitz, no se debe temer nunca en Graefenberg.

CAPITULO VIII.

ABLUCIONES.

Vendajés frios mojados—Uso del agua fria en bebidas é inyecciones.

En los casos de personas estremadamente débiles, la inmersion de todo cuerpo está sustituida por el baño ó ducha, y se les echa agua por la cabeza á los que están sujetos á irritaciones calenturientas, la cual desciende y baña todo el cuerpo, mientras se le vá frotando con las manos primeramente el cuerpo y despues parcialmente aquellas partes afectadas. Cuando la debilidad del enfermo no permite esta frotacion, se aplica una sábana mojada, no tan enjuta como usualmente, sobre la cual es mas fácil usar de las fricciones prescriptas. Este último procedimiento se debe preferir al baño, cuando no hay duda de que no pueda el enfermo sobrellevar la inmersion en el agua. Esto es en particular muy provechoso á los párvulos.

No podemos recomendar muchas abluciones á las personas que desean curarse á sí propios; solo les aconsejamos que las hagan principalmente al levantarse por la mañana, y por la noche antes de meterse en la cama. En las dolencias de poca entidad, en su principio, en la irritabilidad nerviosa, ó en la flojedad del cutis, las abluciones acompañadas de agua fria bebida con abundancia, son muchas veces suficientes para restablecer la salud. Estas abluciones deben egecutarse por la mañana (con preferencia á la tarde), al salir de la cama antes que se enfrie el cuerpo, y despues debe el enfermo hacer egercicio al aire libre. En cuanto á hacer uso de las sábanas mojadas como abluciones, la persona afectada se pone en pié en su habitacion y el criado la envuelve el cuerpo y la cabeza; entonces se le debe frotar sobre la sábana por espacio de cinco minutos, y despues se le debe mudar la sábana mojada, cubriéndola con una que esté bien seca.

Que lo pruebe una persona que esté fatigada y de una vez percibirá su gran utilidad.

Aplicaciones de sábanas y vendajes mojados. (A las sábanas le llaman Leintuchs, y á los vendajes Umschlages)

Estas aplicaciones frias llenan dos objetos diametralmente opuestos: el primero para calmar, y el segundo para estimular. Los vendajes que refrescan se usan en caso de inflamacion, congelacion de la sangre, dolores de cabeza, etc.; á estos siempre se les agregan los baños de asiento. Para este objeto el lienzo, despues de mojado en agua fria, se pone en varios dobleces, y se aplica sobre las partes afectas, donde se debe dejar hasta que empiece á calentarse, y entonces se renueva hasta conseguir la curacion de la causa porque se habian aplicado.

Los baños de asiento deben siempre acompañar á estos vendajes, porque evitan el aumento del calor en la cabeza, y son muy eficaces para aliviar las inflamaciones causadas por fracturas ú otras heridas. Los vendajes estimulantes son importantes en sumo grado; varian en algunos casos de los primeros. Un pedazo de lienzo ó parte de una toalla, despues de mojarla en agua fria, se debe torcer bien, y herméticamente aplicada á la parte afectada, que no pueda penetrar el aire esterior. Esto se efectua con otro vendaje perfectamente seco aplicado sobre el primero: con estos medios se retiene toda la humedad ó se reconcentra en la parte enferma. Esto produce el calor, que no se puede conseguir de ninguna otra manera. Este calor húmedo tiene propiedades estimulantes y disolventes, escita la traspiracion, con cuyo medio se estrae gran cantidad de humores viciosos, como se ha visto en Graefenberg en los vendajes y en el agua en que se lavan. El príncipe Wiski, que doce meses antes de ir allá habia unciado sus piernas con un unguento color verde claro por espacio de catorce dias, vió que salia de sus carnes con el uso de los vendajes. Estos se renuevan cuando están secos, menos por la noche, que se permite los tengan puestos sin tocarlos. Estos vendajes frios se aplican en varias partes del cuerpo, y son tan importantes, que todas las personas que observan este método están acostumbradas al uso de ellos, y se los aplican de una infinidad de modos. Los que están afectados del pecho ó de la garganta usan uno liado por el cuello y otro en el pecho, por la noche; los que tienen endeblez ó inflamados los ojos, usan uno detras de la cabeza y cuello, por la no-

che; los que son débiles en la digestion, ó de otra manera están debilitados, usan uno en la cintura todo el dia, mientras los que padecen de gota y reumatismo tienen sus pies y piernas encajonados en ellos por la noche.

Los umschlaga (como llaman á los vendajes mojados) se aplican invariablemente á todas las heridas, contusiones, y generalmente á las partes dañadas, como tambien á cualquiera otra en que se sienta dolor. Sus virtudes mitigantes son casi increibles. El vendaje para la cintura se compone de una toalla de tres yardas de largo, y de medio á un pié de ancho; las dos terceras partes mojadas, y la otra se deja seca. La parte mojada se lia en el vientre, y se cubre con la seca, poniéndole cintas ó cordones para que pueda sujetarse. La propiedad de este fomento es para aumentar el calor del estómago, y por este medio ayudar á la digestion, de la cual resulta la formacion de mejores sustancias; cura la congestion intestina, el costipado, la relajacion, y pacifica el cólico ó dolores de tripas. No hay ninguna enfermedad crónica local que no requiera la aplicacion de estos fomentos; entre ellas se pueden especialmente enumerar, la gota, el reumatismo, el aumento de volúmen de los huesos, las artritis, las postemas (con úlceras ó sin ellas) y las inflamaciones crónicas.

Los males esternos y las terminaciones purulentas de la cara, son tratados del mismo modo; así como los cancros, las caries y las úlceras sifilíticas, calman el dolor y ayudan mucho mejor que los ungüentos y que los emplastos. Estos vendajes no solamente protejen las partes dañadas del contacto con el aire, sino tambien promueven la espulsion de los malos humores; porque se impregnan en el lienzo mas fácilmennte que con los ungüentos ó emplastos. Los partidarios de estos últimos remedios pueden ir á Graefenberg, y se convencerán de la soberana eficácia de los fomentos. Es inútil que busquemos en los ungüentos el modo de curar las úlceras malignas, que están retenidas en el sistema por impureza de la sangre. Los médicos saben que con semejantes remedios no se consigue muy á menudo purificar la sangre del modo suficiente para efectuar la cura. En Graefenberg se logra sin trabajo alguno: siendo las úlceras un conducto abierto para evacuar los humores dañinos, bajo la influencia de la cura general, y especialmente de fo-

mentos, todos los humores se evacuan por los conductos ordinarios, que la naturaleza escoge para este fin. A falta de úlceras el método nunca deja de producir postemas que sirven como desahogos de las sustancias viciosas.

¿Necesitaré repetir otra vez cuál es la práctica propia para la cura de las fiebres y enfermedades cutáneas como los empeines, las viruelas, el sarampion y la escarlatina? Nadie debe sorprenderse al saber que los enfermos son envueltos en una sábana mojada, cosa es muy cierta que este fomento tranquiliza á los pacientes, facilita las erupciones, y promueve en casos de fiebre la mas benéfica transpiracion. Para practicarlo, se estiende en la cama un cobertor, y sobre él una sábana mojada, estando esta bien esprimida. En ella se envuelve al enfermo á escepcion de la cara. El cobertor con la sábana se lia bien apretada al rededor del cuerpo. Se deben echar encima otros cobertores cubriendo bien el cuerpo, para producir un calor inmediato. Para quitar la calentura mas pronto se debe cambiar la sábana cada media hora. En Graefenberg, en casos desesperados, hemos visto hacer esto cincuenta veces en veinte y cuarto horas: continuando así nunca deja de tener buen éxito. Cuando la calentura está baja, el enfermo reposa un poco en la última sábana para promover la transpiracion; entónces se mete en el medio baño, no mui caliente, pero quitada la frialdad, como 60 grados de Fahrenheit, por espacio de quince minutos: debe ser frotado por dos personas, y de cuando en cuando echar agua del mismo baño por la cabeza y espaldas del enfermo. Cuando la calentura empieza por temblores, el baño debe ser de cuatro horas, hasta que el cuerpo entre todo en calor. Cuando no hay facilidad de bañarse, se echará sobre el enfermo una sábana bien mojada, y se debe frotar por espacio de cinco minutos. Solamente al principio es cuando los vendajes y las sábanas son incómodas, porque al instante se calientan. Preguntaria yo ahora ¿qué tratamiento médico es agradable? ¿Lo son las drogas, los sinapismos ó las sanguijuelas? ¿Se puede decir que siempre producen los resultados que se desean? Pero se logra esto último por el método de Mr. Priessnitz, porque en casos de calentura, por intensa que haya sido, nunca se ha visto que se le haya desgraciado ningun enfermo. La esperiencia prueba que el agua fria aplicada en cualquier

parte del cuerpo suaviza y alivia el cutis, y causa la reaccion de todo el sistema la cual escita de 45 á 50 grados de calor sobre la temperatura del cuerpo. Parte del agua es embebida por el órgano afectado que, con el calor que este produce, disuelve las partes morbíficas ayudando tambien á la evacuacion por los poros del cutis. Esto se está diariamente probando en Graefenberg, por el olor desagradable y por el color de los vendajes, en cada caso particular.

A los que nunca han estado en Graefenberg ni en ningun otro establecimiento hidropático, la aplicacion de lienzos mojados les parecerá sin duda peligrosa; pero hay poco que temer, pues su aplicacion es el primer paso que dá Mr. Priessnitz con las personas de edad avanzada, con los niños, con los débiles, con los nerviosos ó con los de constitucion delicada, con el fin de endurecer el cutis ó prepararlo para el baño, y generalmente para fortalecerlo antes de ninguna otra aplicacion de la cura. Lejos de estar espuestas las personas á cojer un resfriado por usar de estos vendajes por la noche, encontramos en Graefenberg multitud de enfermos de gravedad, casi encajonados en ellos. Déjese que cualquiera que sufra algun dolor, ó que tenga la garganta mala, los esperimente, y muy pronto serán de nuestra opinion. Son tales los provechosos efectos de estar tendido por media hora en una sábana mojada, y entonces entrar en un baño, que no vacilamos en decir que cualquiera que en ello viese un suicidio se reiria de haber tenido esta idea despues de ver los resultados. A los enfermos débiles se les sujeta á este método frecuentemente dos veces al dia, y es un recurso para dar á los niños un inmediato alivio, cuando no pueden sosegar ni dormir. Volveré á esplicar (porque esta es una parte del tratamiento que la puede usar cualquiera en cualquier parte) que el umschlago vendaje, se compone primero, de un pedazo de lienzo en dos dobleces mojado en agua fria (nunca de otra manera) bien esprimido; sobre este se pone otro pedazo de lienzo, del tamaño suficiente para cubrir el primero. Estos se ponen juntos, algunas veces en uno, y otras en varios miembros del cuerpo al mismo tiempo, y generalmente de noche, aunque habiendo dolor en cualquier parte, se pueden usar tambien de dia. Son tales los estraordinarios resultados de la aplicacion de estos lienzos frios, que si fuese el único descubri-

miento hecho por Priessnitz, seria suficiente para inmortalizar su nombre.

Uso del agua fria en bebida é inyecciones.

" El agua es el principal ingrediente en los fluidos y sólidos
" de los animales; porque un hueso seco produce una gran can-
" tidad de agua insípida; así el agua parece ser la bebida propia
" para todo animal."

ARBUTHNOT, SOBRE ALIMENTOS.

Priessnitz, mientras están sujetos á su método, prescribe á los enfermos tanta agua como pueda soportar el estómago sin repugnarla: menos de doce vasos al dia no serian suficientes, y se pueden beber desde este número hasta veinte ó treinta. Muy pronto les será fácil á las personas que se acostumbren á beberla gradualmente. Al principio de la cura, la falta de sed parece ser un grande obstáculo, pero no pasa mucho tiempo sin que se esperimente el deseo de beberla. Esto es muy natural; porque tan grande cantidad de sustancia no se puede perder por la transpiracion, sin que la naturaleza sienta la necesidad de reponerla. El demasiado ejercicio, causando traspiracion, produce sed. Los mas de los procedimientos de la cura son estimulantes y producen mayor calor, el cual es otro estímulo de la sed. Priessnitz lo atribuye á la presentacion de malas sustancias. Su opinion está fundada en la observacion de la sed, generalmente cesa despues de sus evacuaciones. Algunas presonas cuando beben por primera vez, se sienten malas, ó tal vez tienen dearreas; estos síntomas prueban que el estómago contiene restos de enfermedades que el agua ha removido. En lugar de dejarla es indispensable beber mas; entonces el enfermo estará seguro de deshacerse de estas incomodidades, como lo verá por el aumento de apetito que le sigue pronto.

Cuando el estómago siente dolor por estar sobrecargado, Priessnitz prescribe que se beba agua fria hasta que sobrevenga la enfermedad ó la dearrea, y el paciente no debe abstenerse de ella, sino continuar hasta que ambos síntomas hayan desaparecido. Este modo de proceder es preferible á la dieta rigorosa que generalmente se prescribe cuando el estómago está sobre-

cargado. El método de Priessnitz lo limpia de todas las impurezas que con la abstinencia pasan á la sangre. Sabemos que el vómito tambien produce este efecto; pero este es un remedio que debilita el estómago cuando el agua produce precisamente el efecto contrario.

El agua fria como bebida es sumamente útil; fortifica el estómago y los intestinos, limpiándolos de los malos humores que contienen; favorece la generacion de nuevas sustancias; se mezcla con la sangre por absorcien; se estiende prontamente por todos los órganos, disminuye, purifica y disuelve los humores ácres y gruesos, y los espele por medio de la traspiracion y de la orina. Se aplica como dieta para indisposiciones leves, malas digestiones, y generalmente en todos los casos de enfermedad, para los cuales la facultad recomienda aperitivos y aguas minerales que pueden ser despreciados. Al levantarse por la mañana, despues de una ablucion fria, hágase bastante egercicio, y mientras se hace, bébase agua con abundancia. Esto surtirá el mismo efecto que un purgante ó que las aguas minerales, sin debilitar (como estas últimas) los órganos digestivos. Todos pueden beber agua fria sin el mas leve riesgo, y á los que en el último periodo traten de ir á algun establecimiento hidropático, se les recomienda mucho que así lo hagan, pues les facilitará la curacion.

Todas las horas del dia son favorables para el uso interno del agua. Priessnitz con respecto á esto no tiene otra regla sino permitir á los enfermos que beban toda la cantidad de agua que quieran, de modo que no se incomoden por ello, á no ser que piensen que el agua y el ejercicio, tomados en ayunas, produzcan los mejores efectos, en cuyo caso los recomienda particularmente.

Despues de sudar es cuando el beber agua fria preduce la espectoracion de las flemas. Se puede beber agua despues de almorzar, pero sin sobrecargar el estómago. Durante la comida los alimentos deben ser humedecidos con algunos vasos de agua: entonces se debe dejar al estómago reposar algunas horas; despues se puede beber agua hasta la hora de cenar. No es menos útil beber despues de la cena; pero puede interrumpir el descanso por tener el enfermo que levantarse á menudo durante la noche. No debemos olvidar que el ejercicio, que es

hasta cierto grado indispensable, estimula la accion del agua y acelera la cura. El agua, para producir el efecto deseado, debe ser siempre sacada fresca del manantial, y lo mas fria que sea posible. Las botellas de vidrio en que se conserve deben tener tapones, y así el agua se mantendrá fria por mas largo tiempo.

Bajo el nombre de inyecciones entendemos principalmente las ayudas que el enfermo mismo puede aplicarse. Cuando no está acostumbrado á usarlas con agua fria, no se las deben echar por mas tiempo que el de dos minutos; pero los intestinos se acostumbran gradualmente á ellas, y á menudo se absorven como un vaso de agua introducido en el estómago. Se repite una segunda inyeccion inmediatamente despues de la espulsion de la primera. Las inyecciones frias se usan para los constipados y las dearreas, enfermedades diametralmente opuestas, pero que nacen de una misma causa, la endeblez de los intestinos. De este modo la contradiccion está solo en la apariencia, pues el grande objeto de estas inyecciones es establecer el temple de aquellos órganos y arreglar sus funciones, y deben acompañarse con el uso de agua en otras ocasiones.

Hay tambien otras inyecciones que se usan en Graefenberg. Aludo á las que se aplican en las otras concavidades del cuerpo, como los oidos, la nariz y la uretra. Para estos usos hay ayudas á propósito, y se dirigen contra las materias mucosas en esta parte. El mejor método para conservar la dentadura es lavarse la boca muy á menudo, despues de comer, por la mañana, y particularmente por la tarde; sorber agua por los conductos de la nariz es el mejor remedio pura curar una frialdad en la cabeza. La escrófula en la nariz, que es una enfermedad muy comun en los niños, se cura con buen éxito por medio de la misma práctica.

CAPITULO IX.

Hidropesia.

Muchos se oponen á que se beba agua fria, diciendo con desden que los animales solamente la beben para apagar la sed. Esto es verdad, pues no viven en nuestro estado artificial, ni es-

tán sujetos al influjo de las preocupaciones. No se puede negar que cuanto mas se aproxima el hombre á creer en la naturaleza, menos necesita sujetarse á las drogas, porque está mas sano. Hasta ahora el hombre ha recurrido al agua para apagar su sed; de aquí en adelante lo hará para curarse, y así la cantidad que beba se aumentará, en lo que necesario sea, para mezclar, disolver, purificar y restablecer los humores; cantidades repito, que deben ser proporcionadas al mal ó dolor que se esperimenta, pues con tan sencillas medicinas se evitan muchas veces las mas sérias indisposiciones. Un argumento se hace contra el agua fria, que consiste en decir que produce hidropesia. En primer lugar es evidente que si esto fuese cierto, semejante enfermedad no debia existir entre nosotros, porque apenas hacemos uso del agua. Sostenemos que esta enfermedad es causada por la imprudente administracion de drogas, por el uso de demasiada cantidad de ellas, por dejar de beber agua fria, ó por descuidar el lavarse ó bañar el cuerpo diariamente.

Si el cutis está tan relajado que no espele durante algun tiempo las materias que diariamente le llegan del interior del cuerpo, se reunen bajo de la piel los fluidos que debian estar evaporados, y causan inflamaciones, palidez, hinchazon y frio, esto es lo que se llama hidropesia.

Mientras mas daño hagan las drogas al cuerpo humano, mas se necesita de una fuerte traspiracion, porque procura, por la asistencia de este agente físico, aliviarse á sí mismo de todas las materias de enfermedad. De esto se puede inferir que ningunas personas tienen mas necesidad de curarse con agua fria, que las que han tomado demasiada medicina. Los venenos fuertes de cualquiera naturaleza que sean, como el mercurio, las píldoras mercuriales, el calomelane, la quinina, ó los licores espirituosos tomados con esceso, causan frecuentemente la muerte por la hidropesia; algunas veces esta enfermedad es hija de un resfriado; pero solamente están espuestos en este caso los que tienen predisposicion á la enfermedad por la relajacion de la piel. El único remedio conocido antiguamente, era estraer el agua por medio del barreno; pero esta operacion repetida á menudo, prolonga la vida por corto tiempo. Esta enfermedad, en su principio, puede ser siempre ligeramente curada por la Hidropatia, y en tiempo mas avanzado, si han quedado

algunas fuerzas en la constitucion, se desarraigará curándola con baños, paños mojados en agua fria, etc., porque este método tiende á reanimar la actividad del cutis, y ayudarla favoreciendo la traspiracion.

Segun un estado de mortandad en Londres en 1841, resulta haber muerto de hidropesia nada menos que quinientas ochenta y cuatro personas; debiendo advertirse que no hay gente mas opuesta al uso del agua que la de esta ciudad. El que no tome medicamentos ni licores embriagantes, sino que solo use del agua, puede estar muy seguro de que no tendrá esa enfermedad.

CAPITULO X.

Baños.

El agua fria se emplea esteriormente de muchos modos. Los baños pueden ser enteros ó parciales: estos últimos se dividen en medios-baños, baños de asiento, baños de pies, baños limitados, que son aquellos en que solamente se interesan las partes enfermas: ademas se usa de las sábanas mojadas, y tambien de las duchas y de la ablucion.

El baño completo ó público en Graefenberg tiene unos treinta pies de circunferencia, y suficiente hondo para cubrirse hasta el cuello un hombre de estatura regular. El agua se renueva constantemente con la de los manantiales de las montañas; esas aguas vienen por tubos al baño, y entran en él por una abertura hecha al propósito, de manera que está en toda su pureza: este baño se vacia y limpia dos veces al dia: pero esto sucede solamente en Graefenberg y en Freiwaldau con pocas escepciones, pues las casas tienen baños portables.

Ya hemos hecho ver que no hay peligro en la inmersion del cuerpo cubierto de sudor en agua fria estando los órganos de la transpiracion en estado de reposo. El riesgo que se supone de coger un resfriado, si al llegar á un rio para bañarnos nos quedamos hasta que el cuerpo esté frio y seco, no es posible exista en este caso, pues estraemos del cuerpo el calor que se requiere para producir la reaccion, perdiendo así el buen efecto del baño. Entónces si se anda de prisa y el baño dista mucho, es preciso reposar un poco para tranquilizar los pulmones; despues de esto

es preciso desnudarse prontamente y meterse al intante en el agua, mojando primero la cabeza y pecho para evitar que la sangre suba á estas regiones. Esta precaucion se prescribe como necesaria en Graefenberg.

Durante el baño se debe sumergir la cabeza varias veces. Es menester tener gran cuidado de no esponer el cuerpo al contacto del aire al quitarse la sábana despues de sudar y entrar en el baño: lo mejor es meterse en el agua cubierto.

Es muy ventajoso estar siempre en movimiento durante el baño, y frotar con las manos las parte del cuerpo que esté dolorida. Así se estimula el cútis y se templa la sensacion del frio. Los que estén afectados del pecho deben tener moderacion en el uso del baño, entrendo en él por grados y no dándoselos largos. En general el tiempo que se debe estar en él debe graduarse por la frialdad del agua, y por el calor vital del que se baña; pero ninguna regla general se puede adoptar con respecto á esto. En Graefenberg, donde la temperatura del agua es de 43 á 50 grados, ninguno estará en él mas tiempo que de seis á ocho minutos, y muchos solamente dos ó tres.

Priessnitz aconseja á sus enfermos que eviten la segunda sensacion del frio, que es una especie de fiebre, dejando el baño antes que se sienta: por estos medios el enfermo evitará una muy poderosa reaccion, causada por la grande estraccion de calor. Esta precaucion es indispensable en la época del tratamiento marcada por fiebres y erupciones. Entónces una reaccion, producida por un uso inmoderado del baño ó ducha, obligaria al enfermo á quedarse en cama por algunos dias, en vez de acelerar la cura. Las personas que traten de curarse con el método del agua fria, deben observar estrictamente sus reglas, pues en el caso de quebrantarlas, la medicina les haria mas daño que provecho. No hay mas que una cosa que pueden usar ó abusar de ella con impunidad, el beber mucha agua.

Al salir del baño se siente mas frio del que uno se puede imaginar, y para calmar sus efectos se cubrirá el enfermo con una sábana; sobre ésta se echará una capa, y así se irá á su cuarto, donde se secará y frotará todo el cuerpo; entónces debe vestirse ligeramente, y andar para retener el calor. Haciendo esto con el calor de la chimenea ó de la cama, seria obrar en directa oposicion al método. Un vaso ó dos de agua,

inmediatamente despues del baño, es agradable, y no se debe omitir durante el paseo.

Cuando la cura escita mucha irritacion se deben suspender los baños, pues la aumentarian: una ablucion general de todo el cuerpo, y los baños de asiento, es á lo que entónces debe acudirse. El sudor se vuelve á escitar envolviendo el cuerpo en una sábana húmeda: esto, unido al baño de asiento, hará que cese la irritacion.

El medio baño.

El medio baño se toma en una tina mas pequeña que las que generalmente se usan en nuestras casas, y no se emplea sino en los casos en que el baño entero fuese demasiado para la fuerza del enfermo. Es en efecto menos activo que el entero, y presentando menos peligro, es frecuentemente suministrado á los que empiezan á curarse, dándoselos por una semana, como preparativo para el baño grande; la temperatura del medio baño nunca es menos que de sesenta grados.

El agua en éstos está á una altura regular. Cuando fuere necesario que al enfermo le aproveche como un baño entero se le echa agua por encima, ó el asistente constantemente le mojará el cuerpò y la cabeza con la misma agua del baño.

Cuando estos pequeños baños se usan, para que sean menos escitantes, la parte superior del cuerpo se cubre algunas veces, y el baño se tapa herméticamente de modo que no aparezca mas que la cabeza. Esto es en casos donde es necesario que el enfermo se quede en ellos por una ó dos horas. Hemos visto á Priessnitz ordenar esto por cinco ó seis horas de una vez, y repetirlo sucesivamente por varios dias, en órden de promover la irritacion y producir la fiebre. El año pasado un médico que estaba padeciendo de gota atónica se sujetó á este método y quedó completamente curado. Es en verdad una cosa muy comun en Graefenberg, ver á los enfermos quedarse horas enteras encerrados en estos baños y continuarlos por algunos dias, hasta que se produce la calentura; esto atrae la materia morbífica al cutis en la forma de accesos, que algunas veces supuran cantidad suficiente de materia para llenar varios vasos. Cuando esta crísis sobre-

viene, se suspende el baño mientras se descargan los humores, por lo cual el sistema es en estremo beneficiado.

El medio baño se toma por lo comun inmediatamente despues de haber estado el enfermo en la sábana mojada. Se acompaña este baño con rociadas de agua fria, y frotaciones. Mientas siga sudando el enfermo debe meterse pronto en el baño, echar fuera la cubierta, mojándose primeramente la cabeza y el pecho, y el asistente debe echarle una tina llena de agua por la cabeza, frotándose bien la cara y el cuerpo. Esta última parte del tratamiento se continúa por diez ó quince minutos, y algunas veces por mas tiempo. Cuando el enfermo sale del baño, se debe secar bien, vestirse, y salir á dar un paseo por el aire fresco; pero á las personas que no tienen haberes para consultar con un médico que tenga conocimiento del método de Priessnitz, se les aconseja que no lo hagan porque pueden no hacerlo bien.

En casi todos los casos de fiebre se envuelve al enfermo en una sábana mojada, que se cambia tan pronto como se caliente, y se repite lo mismo hasta que desaparezca la calentura. Como estas sábanas regularmente se calientan por la estraccion de una cierta cantidad de calórico del cuerpo, precisamente sigue un gran frio: esto sucede sobre todo al desaparecer la fiebre; entónces es necesario meterse en el baño, y deben los hombres frotar al enfermo todo el cuerpo, hasta que estén abatidos todos los síntomas. El enfermo puede salir á pasear ó ir á las mesas públicas. Si en la noche le repitiesen las mismas calenturas se ejecuta la misma operacion, y debe repetirse hasta conseguir la total cura. Esto se verá en Graefenberg, donde enfermos con fiebre, cuyas vidas corrian peligro en otras partes, no están sujetos á permanecer en sus habitaciones, ni se les muda el régimen.

Baños de pies.

Los baños de pies se usan esclusivamente como un agente contrario á los dolores de las partes superiores del cuerpo. Priessnitz prescribe estos baños precisamente para los casos en que la medicina ordena los calientes; de manera que todos saben que despues de un baño caliente de pies, estos se ponen

frios, entónces la reaccion está arriba, sucediendo lo contrario que despues de un baño frio los piés se calientan y la reaccion está en la parte inferior. Los dolores de cabeza y de muelas, cualesquiera que sean sus causas, particularmente los que son de naturaleza violenta, inflamacion de los ojos, ó fluxiones de sangre á la cabeza, se alivian casi siempre con los baños de pies. A éstos cuando no basta, se agrega la aplicacion de vendejes mojados, sin cubrirlos de los secos. La tina ó vasija donde se toman estos baños no debe tener mas que dos ó tres pulgadas de agua, ó justamente lo bastante para cubrir los pies; para el dolor de muelas, con una pulgada de agua hay suficiente, y se debe aplicar desde quince minutos hasta media hora. En caso de desguinces se deben cubrir los piés hasta el tobillo. Cuando el agua principia á recalentarse, se debe inmediatamente cambiar. Durante todo este tiempo se deben frotar bien los piés sea con las manos ó uno contra otro, para que por este medio se consiga una fuerte reaccion. Se debe tener cuidado que los piés estén calientes ántes de meterlos en el agua, y despues se debe hacer ejercicio para meterlos otra vez en calor. Tambien ayuda mucho una frotacion con la mano bien seca. Los baños frios de piés son un medio seguro de evitar la tendencia de frialdad en los piés; la aplicacion de agua caliente debilita el cútis y hace probable una frialdad de piés. Cuando están en estremo frios, en lugar de ponerlos á calentar al fuego, sería mucho mejor producir el efecto deseado con el ejercicio. Si se quiere alguna prueba de la reaccion causada por los baños de piés, y de la virtud que tienen para preservarlos de coger frialdad, no tenemos mas que tocarnos los piés una ó dos horas despues de salir del baño, y los hallaremos calientes. Despues de haberse fatigado mucho, un baño de piés, tal como se ha descrito, ántes de meterse en la cama, es muy samo.

Los que padecen de gota no deben usar de estos baños sin consultarlo ántes; pero á los demas en general los recomienda Mr. Priessnitz, pues sostiene que muchas enfermedades de consideracion empiezan por los piés.

Homero, cuando dijo que Aquiles era invulnerable, escepto en el talon, no hay duda sabria muy bien que los piés son los miembros mas importantes del cuerpo humano.

La gente pobre, que no usa zapatos ni medias, cuyos piés es-

tán siempre espuestos á una especie de baño, no se ven á menudo con esas dolencias que atacan las regiones superiores del cuerpo humano. Un caballero irlandes, pensando hacer un bien á su ganadero, que tenia una vida muy desarreglada, lo mandó á otro de sus estados, que estaba situado en terreno mas elevado y seco; y preguntándole un dia si le gustaba aquel sitio, respondió: "no me agrada nada: desde que estoy allí no he estado un dia bueno, porque no hay siquiera una gota de agua donde mojar los piés."

Baños de cabeza.

Los baños de cabeza se usan para los reumatismos en la cabeza, para los dolores comunes, para las inflamaciones reumáticas en los ojos, para la pérdida del olfato y del sabor. Sirven para espeler los humores morbíficos que la naturaleza generalmente evacua por postemillas en los oidos. Tambien sirven para evitar una fluxion en la cabeza, pero en este caso se está poco tiempo en evitar una reaccion demasiado fuerte. Estos deben estar acompañado de mucho ejercicio al aire libre por la sombra. Este baño se usa como sigue: se pone una palangana en el suelo al estremo de un felpudo, en este se debe tender el enfermo, de modo que la cabeza alcance á la vasija, para cuyo fin se pone una toalla donde descanse la cabeza.—Entónces la parte del cerebro se debe meter en el agua, despues un lado y luego el otro. Todo esto se termina poniéndose otra vez en la primera posicion.

La duracion de este baño depende de la naturaleza y estension de la enfermedad. En las inflamaciones crónicas de los ojos cada parte de la cabeza se debe dejar en el agua por quince minutos: el mismo tiempo para la sordera, pérdida del olor y sabor. Todo esto ocupa una hora de tiempo, durante el cual se debe mudar el agua dos veces.

Si estos baños se continúan con perseverancia, el buen éxito es cierto. Este es generalmente enunciado por un dolor de cabeza muy violento hasta la formacion de una postema que concluye reventando.

Para el dolor de cabeza cumun se sumerge el cerebro en el agua de diez á quince minutos, y los lados de cinco á diez:

si es obstinado, entónces se recurre á un baño de pies y otro de asiento, ambos frios, por media hora cada uno.

Baños de dedos.

Para los uñeros se mete el dedo en un vaso de agua tres veces al dia, quince minutos cada vez; se venda, se pone el codo en el agua dos veces al dia, y se lia un vendaje caliente mas arriba del codo; esto producirá el efecto de estraer la inflamacion de la mano.

Baños de ojos.

Se echa agua en el ojo, se tiene cerrado un minuto y despues de abierto se tiene cinco minutos en un vasito hecho al intento, cuya circunferencia es del tamaño del ojo. El baño de cabeza se usa generalmente al mismo tiempo, pero este último se repite mas á menudo, y en los mas de los casos, cuando hay inflamaciones, se usa de fomentos aplicados detras de la cabeza al tiempo de meterse en cama, y otros detras del pescuezo durante el dia. Para la endeblez de los ojos se venda la frente al acostarse.

Los baños de asiento y de pies forman parte de este método.

Baños de piernas.

Los muslos y piernas, cuando tienen úlceras, empeines, heridas ó dolores fijos de reumatismo, se deben meter en un baño cubriendo el agua las partes afectadas. El objeto de estos baños es que sirvan de estimulantes. Se pueden tomar de una hora y algunas veces de mas tiempo: y siempre terminan en postemas que causan una abundante supuracion. Tambien son aplicables á cualesquiera otros miembros enfermos de la misma manera.

Baños de duchas.

La ducha usada en todos casos, es la mas poderosa para remover los malos humores y quitarlos de la posicion que tal vez

hayan ocupado por muchos años; tambien se hace uso de ellas en la mayor parte de las enfermedades crónicas. La ducha corrige la endeblez que el cútis haya podido contraer; lo fortifica. Endurece el cuerpo y lo pone en un estado capaz de sobrellevar todas las variaciones atmosféricas. Ejerce un poderoso movimiento en el sistema muscular y nervioso por la reaccion que produce. Lo que se entiende en Graefenberg por ducha es un manantial de agua que sale de la montaña, y se trae por pipas á las pequeñas chozas donde cae de la cima en un torrente del grueso de la muñeca de un hombre, cuya caida constituye la diferencia entre la ducha y el baño de lluvia: fuera de esta choza hay otra para vestirse, construida lo mismo que la primera, de un modo el mas rudo que se puede imaginar.

Hay seis duchas en el bosque de Graefenberg; la caida de la primera es de quince piés; la de la segunda de diez; la de la tercera de veinte, y las otras tres de diez y ocho piés. Las duchas que están separadas para las mugeres tienen una caida de doce piés cada una; el diámetro del torrente es el mismo que el de los hombres.

En la colina hay una ducha que es servible todo el invierno; esto no sucede con las demas. Como á media milla distante del pueblo de Freiwaldau hay cuatro duchas mas para ambos sexos. Casi todas las duchas están distante de los sitios de residencia de los enfermos, lo que dá lugar á que se dé un paseo para llegar á ellas, de modo que el cuerpo está metido en calor y en escelente estado para el beneficio que del agua se espera cuando se somete á su accion el enfermo. Las partes afectadas deben por la mayor parte de tiempo, estar espuestas á la accion de la ducha, aunque se deben recibir accidentalmente sobre todas las partes del cuerpo escepto en la cabeza y cara, á menos que no esté espresamente ordenado por Priessnitz. Los de pechos endebles deben evitarla en aquella parte; de otra manera la caida del agua en la parte inferior del estómago ó vientre no es dañosa. El temperamento de esta region no puede sufrir estos medios. El alivio que se esperimenta por la ducha algunas veces en cinco minutos, es milagroso en casos artríticos y de reumatismo.

El objeto de las duchas es poner en movimiento los humores

morbíficos, y no se deben continuar cuando producen fiebres escitantes y hasta que hayan cesado. La duracion de los baños de ducha debe ser de tres á quince minutos, raras veces se estiende á mas. El tiempo de usarlos es una hora despues de almorzar, dos horas despues de comer. Muchos de los enfermos en Graefenberg están muy contentos con esta parte del método

Muchos se quejan de que el baño comun de lluvia, tan usado entre nosotros, no les hace provecho: esto se debe esplicar por el hecho de que promueve una reaccion en la parte superior que es opuesta á los principios de la Hidropathia.

Baños de asiento.

Por falta de mejor término nos adherimos al de los alemanes, y en lugar de asiento nosotros le llamamos baños sentados. Este se dá en una tina baja de unas diez y siete pulgadas de diámetro, pocas veces con mas de tres ó cuatro pulgadas de agua; en ella se sienta el paciente como en un baño de cadera, descansando los piés en el suelo por diferentes períodos, como un cuarto, media, una hora ó mas, segun se crea suficiente. Esto en algunos casos se repite dos ó tres veces al dia. Mr. Priessnitz considera el baño de asiento ser de tanta importancia en su método, que los enfermos á quines no se les prescribe, son considerados como casos escepcionales. Producen el efecto de fortalecer los nervios, de sacar los humores de la cabeza, del pecho y del abdómen, y aliviar el flato, y es lo de mas valor para los que han tenido una vida sedentaria.

El objeto de usar tan poca agua en este baño, el medio baño y baños de piés, es para que la reaccion se efectúe mas pronto. Si se usase cantidad mayor de agua se quedaria fria durante todo el tiempo de su aplicacion, y causaria acumulaciones en las regiones superiores, de modo que en este caso adquire casi inmediatamente el calor de la sangre y admite una pronta reaccion.

Para evitar lo primero, el enfermo debe aplicar un vendaje mojado á la cabeza, y para conseguir un sudor segun el objeto, debe frotar bien el abdómen con la mano mojada.

CAPITULO XI.

Asimilacion.

Para conseguir una larga duracion de la vida, se requiere no solo que se ataque á la consuncion por enfermedad, sino que se fortifique el individuo. Para este intento dos cosas son esencialmente necesarias, la perfecta asimilacion de aquello que pueda ser beneficioso y la separacion de lo que pueda ser perjudicial: porque la vida depende, como se verá por la siguiente definicion, de la identificacion, la asimilacion y la animalizacion de materias esternas, en su paso del mundo químico al orgánico por el poder vital.

El poder de asimilar otras sustancias, es el principio fundamental de la naturaleza; este impulso y este poder no consisten solo en prevalecer en toda materia orgánica, sino tambien en los cuerpos elementales, es decir, en el agua, la tierra y el fuego. El globo en su principio se cree que fuera una roca rígida, sobre la cual el aire y el agua ejercitarán sus poderes de asimilacion. La asimilacion es solo posible habiendo disolucion.

El aire disuelve al agua en vapores para asimilar sus gases. El agua estrae otras veces del aire el gas oxígeno.

El fuego absorve el oxígeno del aire, disuelve al agua en las dos partes que la componen, hidrógeno y oxígeno; y convirtiendo el primero en una llama, transforma al agua en fuego; el aire absorve muchos gases que el fuego libre de los combustibles; el aire saca los gases de la tierra, y esta absorve el oxígeno del aire. De este modo las sustancias están en un constante conflicto, el uno tratando de disolver al otro y asimular sus sustancias. Los cuerpos orgánicos estraen el oxígeno del aire por medio de la respiracion que tambien es propia de las plantas; éstas sacan toda la sustancia asimilativa que la tierra ofrece por sus raices, y el mismo procedimiento se ejecuta por los animales que se alimentan de las plantas ó yerbas, sucediendo por el contrario que el fuego disuelve y asimila así mismo toda sustancia órganica— Esto mismo sucede por medio del agua ó del aire con todos los seres orgánicos; pero mientras viven recogen sus evaporaciones. y despues de muerto, todo el cuerpo. La tierra ejer-

cita este poder pero condicional y particularmente, á saber: sobre todos los animales que existen en ella, y sobre todas las raices de las plantas: sobre el género humano ejerce la tierra su poder de asimulacion despues de muerto. Las pruebas de este choque de asimilaciones entre las mismas sustancias orgánicas, son bien claras; un animal se come á otros lo mismo que las plantas, es decir, absorve por la agencia del estómago la parte de sus sustancias que se puedan asimilar; las plantas convierten otra vez muchas partes de cuerpos muertos y de otras plantas en sus propias sustancias.

Ademas de esta potencia de asimilacion existe en todos los séres la necesidad de estar espuestos á una asimilacion estraña.

Este es el principio fundamental de la verdadera doctrina de curar. En prueba de esta teoría hacemos observar que si el agua se priva de la accion del aire frio, hiede y se pudre; el aire pierde su cantidad de oxígeno y se torna en mefitico, sino encuentra agua ó plantas con quienes pueda entrar en los choques de disolucion y de asimilacion.

Los animales y las plantas caen enfermos y mueren si sus superficies están tan cubiertas que el aire y el agua no puedan obrar en ellos. Si se le quita la nutricion á cualquiera ser orgánico; es decir, si se le priva de la oportunidad de asimilarse con sustancias esternas ó estrañas, se origina la muerte por la falta de sustento y alimento; y esto mismo sucederá siempre que se le separe de la influencia y del poder estraño de disolucion ó de asimilacion.

La putridez de la materia es su consecuencia, y de ella debia haberse librado por la accion de la asimilacion estraña.

CAPITULO XII.

Ropa, aguas minerales.

Mr. Priessnitz prescribe á todos sus enfermos que dejen de usar la franela y el algodon; sostiene que estos tegidos debilitan el cútis, hacen á la gente delicada y menos capaces de luchar con los cambios atmosféricos. Cuando alguno rehusa quitarse un chaleco de franela que ha usado toda su vida en el

invierno, entonces Mr. Priesnitz le dice: "usadlo pues sobre la camisa; pero cuando esteis acostumbrado al agua fria no lo echareis de menos." Muchos están acostumbrados á usar de un chaleco de franela por la noche, lo cual mantiene un grado no natural é innecesario de calor, y aumenta una casi invisible transpiracion, que no es muy saludable. Que se observen los que padecen de gota y de reumatismo, y se verá que tal vez mas que otras personas han estado siempre acostumbrados al uso de la franela.

¿No prueba esto que la franela no protege á los que la usan en casos de enfermedad ni logra aliviarlos de los dolores á que están sugetos? Hay algunos que están habituados á abrigarse la cabeza de noche; esta es tambien una costumbre muy mala: destruye el cabello, causa su prematura declinacion, y es sumamente dañoso para las personas que padecen de fluxiones de sangre en la cabeza, de jaqueca ó frialdad en la misma, etc. Hay un gran sentido en el antiguo adagio: "*Ten siempre la cabeza fria y los pies calientes.*" Nadie teme tanto esponer la cabeza á la intemperie como los ingleses. Esto nace de su costumbre de usar gorros de noche, en vez de abluciones frias, y el gran defecto de arroparse demasiado interceptando por este medio el aire esterior. El doctor Abernethy hizo muchos esperimentos sobre los efectos del aire en el cuerpo humano, los cuales se han completado despues de los últimos descubrimientos de la Hidropathia. Es muy probable que la generacion del calor se efectúe por el movimiento de los pulmones.—La respiracion es obra del cútis, si todos los poros están abiertos y sanos; de ello resulta que para permitir la generacion de un calor saludable, no puede dispensar una actividad continua de los poros. A proporcion que el cuerpo está cargado de ropa, y el aire puro escluido del cútis, se produce menos calor, y el cuerpo se pone frio.

Un cuerpo saludable desnudo, adquiere con el aumento natural de la transpiracion del cútis, el mismo calor que consigue otro que está muy cubierto; de modo que todo el que esté en perfecta salud, puede ponerse tan endurecido que en la estacion mas fria se sienta desnudo tan bien como el que está cubierto con mucha ropa de lana. El montañés de Escocia, con sus piernas desnudas, no siente mas frio circundado de

montes de yelo, que el que nosotros sentimos estando vestidos. Damos prueba de esto mismo, pues tenemos la cara espuesta á la intemperie del invierno mas frio. Como el cútis ejerce dos funciones; primera la de respirar el aire y nutrirse con él; y segunda, de exhalar el aire flogisticado de la materia enferma, y sacar los átomos del cuerpo; es consiguiente que el verdadero arte de curar debe ser el que procure facilitar estas dos funciones. La Hidropathia efectúa por sus muchos modos de aplicarse la evacuacion de materias enfermas, y la restauracion de la actividad del cútis, y hace que el órgano sea útil para la segunda funcion, es decir, para exhalar el aire.

Priessnitz desaprueba el té, el café, el vino y los espíritus, y recomienda los alimentos frios, mas bien que los calientes. Nadie comete mas errores con respecto á esto que los ingleses: para ellos no hay bebidas ni alimentos que sean demasiado calientes, ni espíritus demasiados fuertes. Para juzgar de los efectos, no tenemos mas que mirar cualquier canal ó conducto por donde haya corrido agua caliente por algun tiempo, y veremos que está muy encostrado por los lados y por el fondo; si al contrario, miramos á uno por donde haya pasado agua fria, no encontraremos la mas mínima señal de la incrustacion á que aludimos.

Si deseamos hacer una sencilla esperiencia de los efectos del agua caliente para contraer las diferentes partes del cuerpo humano con que se pone en contacto, hallaremos que metiendo una mano en agua caliente se contrae por el momento en el tamaño: mientras el agua fria produce el efecto de agrandarla y aumentarla. Asi, por ejemplo, una mano sumergida en agua caliente se puede meter fácilmente en un guante, cuando metida en agua fria no podria serlo absolutamente. Si hay alguna verdad en esta teoría, ¿qué diremos á las personas que van en tropel á beber y á meterse diariamente en las calientes y muy adulteradas aguas de Alemania? Hemos observado en Aquisgran, donde el agua está tan caliente que se puede coser un huevo en ella, que el mayor deseo al parecer, era el beberla lo mas pronto posible despues de sacada del manantial. Lo perjudicial que este líquido hirviendo pueda ser para las membranas de la garganta y de los pulmones, es evidente para todos los que hayan estudiado algo la materia. Mucho se po-

dia decir contra toda clase de aguas minerales. El doctor Abernethy tenia razon cuando dijo que la gente podia mejorarse lo mismo bebiendo agua comun y haciendo ejercicio en su mismo pais, sin necesidad de hacer el gasto de visitar esos manantiales minerales; porque aunque alguna vez el viaje á estos baños sea beneficioso, el agua, el ejercicio, el aire fresco y una vida libre de cuidados, y no las propiedades minerales del manantial, son los que producen el efecto deseado; porque aunque se sienta algun alivio por el momento, la esperiencia prueba que es solamente temporal.

Las aguas impregnadas en veneno mineral son esencialmente dañosas y huyen de ellas toda clase de animales. La misma observacion se puede aplicar á los salvajes; pero el hombre civilizado sabe ménos que ellos, y deja sus mas puros y no adulterados manantiales para emprender viajes largos, y gastar el dinero en busca de fuentes venenosas. ¿Y por qué? porque aunque el agua sea desagradable al paladar; prefiere mas bien tomar una medicina que abandonar enteramente la costumbre de toda su vida. El mismo olor y gusto de estas aguas, son los avisos de la naturaleza al hombre para que no las toque; estos avisos están hechos con tanta claridad, como si en el mismo lugar se hubiese fijado al efecto un anuncio con caractéres impresos.

Estas aguas están combinadas con sustancias venenosas que acortan la duracion de la vida; á veces alivian algun mal antiguo, engendrando otro nuevo; raras veces ó nunca efectúan una cura radical, pero á menudo producen la muerte; los cementerios de los principales paises, particularmente los de los manantiales calientes de Alemania, dan muy lamentables pruebas de esto.

Todas las aguas minerales son mas ó ménos desagradables al paladar; y yo soy de opinion que el istinto y el paladar son los mejores monitores de la naturaleza para el género humano y para los animales. Aunque estas aguas no sean siempre absolutamente perjudiciales, es muy cierto que no tienen las propiedades curables que el agua pura y fria de los manantiales.

CAPITULO XIII.

Régimen, segun lo prescribe Munde.

Ya he especificado antes los alimentos, las bebidas y sal-

sas que Priessnitz escluye del régimen de los enfermos; deben ser en verdad perjudiciales para los cuerpos que están en un contínuo estado de escitacion causada por el método. La mayor parte de los alimentos que se sirven frios; habiéndose convencido Priessnitz de que los calientes debilitan los órganos digestivos, prohibe hasta la sopa á los que tienen malas digestiones.

La única cosa que beben los enfermos durante la comida, es agua fria. No puedo comprender en qué se funden los que la prohiben en la comida, cuando no hay uno que padezca por hacer uso de ella, y aun la naturaleza parece que la desea.

El que quiera asegurarse de que los alimentos y el agua frios nunca son dañinos, vaya á Graefenberg, y verá á todos los que están allí, satisfacer su sed con agua fria pura, sin que resulten ningunas desgracias. La reunion está mas alegre que en ninguna otra parte; los enfermos hacen digestiones maravillosas, y nunca duermen despues de comer. La costumbre de beber gran cantidad de agua fresca en la comida, es muy buena para las personas que están sujetas á congestiones de sangre á la cabeza.

¿Es mejor dormir, ó pasear despues de la comida? Esta cuestion no está aun determinada. Priessnitz recomienda un poco de movimiento por la sombra durante el gran calor; y lo bien que lo pasan los que siguen su consejo, parece corroborar la justicia de su opinion.

Las especias de la India, como la pimienta, el clavo, la canela y otras de la misma clase, son dañinas aun para los que gozan de perfecta salud por sus propiedades estimulantes; por eso se prohiben durante la cura. La naturaleza les dió á los indios porque su cielo abrasador enerva el cuerpo, y se necesitan estimulantes. En nuestro clima por el contrario, el aire está mas comprimido, y por consiguiente contiene mas oxígenos; éste nos predispone á adquirir enfermedades inflamatorias, por lo tanto los estimulantes aumenta esta predisposicion. Usemos, decia Priessnitz, las salsas que la naturaleza nos ha dado, y dejemos á los extrangeros las suyas. La naturaleza ha proveido á todo; y nuestros comestibles, sugetos á las mismas influencias que nosotros, deben, aunque no sea mas que por esta causa, ser mejores.

Los platos que generalmente se sirven en la mesa de M. Priessnitz son, carne, sopa, cocido, ternera, carnero, cerdo, venado, patos ó gallinas con salsa de ciruelas y papas; toda clase de pasteleria, y algunas verduras, en menos cantidad que las carnes; los pescados y las aves, pan, leche y manteca, son los alimentos para el alimuerzo y para la cena. Si se quiere pan blanco se tiene que comprar fuera aparte. Allí la leche y la manteca son de la mejor calidad. En invierno se aumenta en la cena un plato de papas, pero rara vez se comen, porque suelen interrumpir la digestion y el sueño. Si algun esceso se comete en Graefenberg, es en la comida. Lo digo sin intencion de inspirar miedo sobre este asunto; me dirijo particularmente á los hipocondriacos, que un dia comen poco y otro demasiado, harian muy bien en beber bastante agua en la comida; el lugar que ocupe, ese menos deja para el alimento. El pescado salado, la carne salada, etc., como causan mucha acrimonia, están prohibidos en Graefenberg, y tambien el queso. Deben someterse generalmente, como Priessnitz, al mas sencillo pero mas vigoroso modo de vivir, al que mas se adapta al cuerpo, pues los platos demasiado delicados y suculentos, inducen á comer demasiado, y suelen ser dañosos.

Como el ejercicio al aire libre ayuda á la cura, debe ser una regla pasear al menos dos veces al dia, una hora cada vez. En tiempo malo se debe sustituir con algun trabajo, como aserrar ó partir leña. Sin egercicio, el método de Graefenberg seria un tormento, porque el calor que produce el ejercicio repone el que se pierde bebiendo tan abundantes cantidades de agua fria: nunca se debe probar reponerlo por el calor del fuego; esto seria obrar en contra del método. Se debe cuidadosamente evitar el paso repentino del frio al calor, particularmente despues de la ducha y demas baños; tampoco deben los vestidos ser de mucho abrigo, porque esto seria tan malo como el calor del fuego, porque impiden el movimiento y circulacion de los humores. La franela, pegada al cuerpo, es muy mala; despues de una semana de estar sugeto al nuevo método higiénico, se puede dejar sin ningun riesgo. He visto personas que nunca habian tocado el agua fria, y que habian usado franela por muchos años, dejarla despues de haber transpirado y bañádose cinco ó seis veces, ir á la ducha, y volver con una camisa de lien-

zo sencilla, sin sentirse poco ni mucho incómodos. Esta ropa es suficiente para los que diariamente se lavan con agua fria, porque ni debilita ni irrita el cutis. Se aplica tambien esto mismo á las camas que no deben estar muy calientes; las ventanas del dormitorio se deben abrir todos los dias para que se ventile bien. A las personas que están sugetas á congestiones de sangre en la cabeza, no les conviene tener sus dormitorios muy frios.

CAPITULO XIV.

Observaciones.

I. Las personas que estén en buen estado de salud ó los que estén enfermos podrán, haciendo un viaje á Graefenberg, enterarse del modo de curar las enfermedades; el método que allí se usa está ademas demostrado ya por diferentes autores que han escrito sobre la Hidropathia.

II. Los pacientes adquirirán allí la costumbre de usar agua fria; de estar preparados para resguardarse de las enfermedades, y aprender por medios sencillos cómo se conserva la salud.

III. Los oficiales del ejército que tengan algun conocimiento de la Hidropathia, no tendrán nada que temer de las epidemias, pues en Graefenberg verán que las fiebres é inflamaciones son las enfermedades mas fáciles de curar con la práctica de Mr. Priessnitz.

IV. El agua en Graefenberg no tiene ventaja alguna sobre las que encontramos en todas partes, escepto el ser muy fria y nueva. Para los efectos generales de la cura, el agua debe ser delgada, es decir, debe poseer la cualidad de disolver, y por esta razon debe ser fria y estar libre de toda propiedad mineral; para probar su calidad no hay sino lavar la ropa con ella y ver si se pone muy blanca ó si las berzas cocidas con ella se ponen muy tiernas. La trucha que vive en el agua, no prueba suavidad, pero las ranas sí; la mas delgada de todas las aguas es la de lluvia. Las aguas gordas ponen el cutis muy vasto, pero el agua delgada, al contrario, lo pone muy suave.

V. Los que quieran empezar las abluciones en invierno, lo deben hacer en una habitacion caliente, y al principio en lugar de lavarse, pueden mojar una toalla y con ella frotarse bien por

todo el cuerpo dos veces al dia, ó pueden aplicarse una sábana mojada. Por la mañana al salir de la cama, es el mejor momento para la primera ablucion: la otra se debe hacer dos ó tres horas despues de comer, nunca con el estómago lleno, ni inmediatamente despues de haber hecho mucho egercicio. La frotacion se debe continuar por el tiempo de tres á diez minutos.

VI. Se concibe que una ablucion al dia, y el beber agua fria, habilitarán á los que están saludables y en el goce de la vida, para continuar en el mismo estado. Despues de cualquier esceso en vez de acudir á las drogas, recúrrase á la frotacion dos veces al dia, al aumento de agua fria como bebida y á un baño de piés. A los mismos medios pueden recurrir las personas que tengan alguna razon para suponer que han cogido algun resfriado.

VII. A la pregunta de si hay algun riesgo de coger un resfriado mientras se lavan, respondemos, "que ni el mas mínimo." No hay modo mejor de resguardase de los resfriados y de endurecer el cutis, que lidiar con los cambios atmosféricos, pues en tiempo frio es lo mismo que si todo el cuerpo se mojase simultáneamente. Aun en tiempo frio la temperatura de la habitacion á que el cuerpo se espone, está mas alta ó mas caliante que el agua tomada, lo cual demuestra que no puede, por consiguiente, producir un resfriado. Lo contrario se puede aplicar al agua caliente; es fácil sentir esta verdad al salir de un baño caliente aunque sea en verano.

VIII. Antes de meterse en agua fria, se debe mojar la cabeza y el pecho, á fin de evitar que la sangre ascienda á estas regiones.

IX. Los que no saben si las aguas calientes ó minerales son beneficiosas ó no, suelen hacer uso de ellas porque es moda ó porque es agradable. Pero no conocen todo el mal que puede acarrearles. Una corta reflexion les haria ver que deben necesariamente perjudicar y destruir las telas del estómago, debilitar el cutis, y causar una reaccion interna de la sangre, haciendo el cuerpo susceptible á todo cambio de tiempo.

X. Los que recurren á los baños de mar, en general están en ellos demasiado tiempo, y se cuidan poco ó nada de sus comidas. Para sacar ventaja de un viaje á cualquiera de nuestros puertos de mar, debe tenerse cuidado con este último, á lo me-

nos durante el tiempo que se esté; en lugar de bañarse una sola vez, debian verificarlo dos veces al dia por tres ó cuatro minutos cada baño. Estarse mucho tiempo en el agua evita la reaccion que es tan provechosa para la salud.

XI. Cuando reflexionamos sobre el hecho de que la pulsacion del corazon humano es repetida al menos cien mil veces al dia, con la suficiente fuerza para tener en continuo movimiento una masa de 50 á 60 libras de sangre, podiamos preguntar ¿qué reló, qué máquina podrá dislocarse mas fácilmente? ¿Podemos admirarnos de que no estén enfermos los hombres que están constantemente comiendo demasiado, que se regálan con vinos ácidos, con fuerte y adulterada cerveza, ó que están habituados á beber licores espirituosos ó líquidos calientes de cualquier naturaleza que sean? ¿No tenemos razon para manifestar nuestra sorpresa de que los hombres se nieguen á asegurar una libre y saludable accion vital por medio de las cualidades del agua?

XII. Muy pocos somos los que apreciamos suficientemente al agua fria pura. ¿A cuántas cosas no se somete el hombre mas bien que á adoptar un precepto tan sencillo? ¿Qué dolores no esperimentará, qué medicinas maléficas no tomará, cuántas frotaciones sufrirá en sus carnes primero que consentir en buscar alivio de orígen tan humilde?

Los animales, cuando están sedientos, van á los charcos á apagar su sed; cuando heridos, á buscar en el agua alivio á su dolor. El agua es la medicina de la naturaleza, y el hombre la desprecia.

Preguntariamos, ¿qué materia orgánica puede crecer ó vivir sin agua? Ninguna: todos sabemos que los animales ó las plantas á quienes se separa de su benéfica influencia, mueren. Si observamos los efectos vivificantes del agua, vemos la vegetacion despues de la lluvia. ¿Entonces no podremos decir, hombres vanos, cortos de vista, que desafiais las leyes de la naturaleza, evitando todo lo que ordena y favoreciendo todo lo que prohibe? ¿Por qué habeis de poder vivir casi sin usar del agua, cuando todo lo que tiene vida la necesita? La esperiencia prueba que mas de la mitad de los habitantes del mundo civilizado está constantemente atormentada por una ú otra enfermedad, y que la mayor parte muere antes que el término natural de la vi-

da se haya completado. Esta no era la intencion de la divina Providencia; el agua fria y pura que se encuentra en todas partes, remedia ambos peligros; es decir, facilita á los séres humanos una buena vejéz, y la vida y la muerte sin dolores.

Al que esté acostumbrado á la Hidrophatia, le es escesivamente doloroso ver los muchos viejos y jóvenes con las articulaciones envaradas, con mala cara, con falta de respiracion y con síntomas alarmantes; otros tienen arrugas y están calvos antes de tiempo; otros tienen mala vista y complexion triste. Estas afecciones indican una aversion habitual al agua; y el observador siente la total ignorancia que prevalece sobre la verdad de que en muchos de estos casos, que se aliviarian de sus enfermedades bebiendo agua en abundancia y lavándose el cuerpo una sola vez al dia, si hubieran estado acostumbrados á este régimen, podian haber curado de todas esas enfermedades. ¿Cuán gran número de niños débiles y tullidos vemos á cada momento? Yo preguntaria á sus padres: ¿les haceis beber mucha agua? "No. Entónces sois instrumento de su futura miseria: los privais de gozar salud ó de conseguir una larga y saludable vida." Cuando miramos á nuestro alrededor en el mundo orgánico, no podemos menos de admirar la perfeccion que al parecer tienen todas las cosas, escepto la que es la obra mas noble de la creacion; y podemos justamente esclamar con Goldsmith: "El hombre parece el único ser que decae aquí.

Dos cosas pueden hacer todas las personas, sean fuertes ó endebles, con perfecta seguridad, y sin ellas no puede esperarse gozar de salud por ningun espacio de tiempo; y son, el beber agua fria en abundancia, particularmente en ayunas y frotarse todo el cuerpo todas las mañanas con una sábana ó paño mojado, ó tomar un baño frio. Estas medidas sencillas evitarán muchas enfermedades. Donde exista algun dolor, aplíquense los vendajes curativos; esto es, un paño frio mojado con otro seco encima, y sus efectos parecerán milagrosos.

No hay ningun preservativo para la dentadura como el agua. Se refiere, en un útil y pequeño cuaderno, titulado—"Hechos que prueban que el agua es la única bebida útil para dar salud y fuerzas al hombre," que habiendo preguntado un

amigo suyo al general Norton, que estuvo en Inglatèrra pocos años hace, acerca del estado de la dentadura entre los indios, dijo, que cuando los indios están en sus chozas viviendo de lo que les produce la caza y bebiendo agua, sus dientes siempre se veian, limpios y blancos; pero que cuando iban á los Estados Unidos y bebian licores espirituosos, se les ponian sucios y amarillos, y tenian á menudo dolores de muelas.

Se ha observado por un escritor hábil, que algunas personas piensan vivir bien con solò comer; y tambien se puede agregar que con beber. Al oir que un hombre puede gozar de los placeres de la mesa sin usar vino ni cerveza y bebiendo solo agua, parece á ciertas personas como una paradoja, y algunos se adelantan á decir que prefieren la muerte á comprar la vida á tal precio, olvidando que un placer temporal de dos ó tres horas, los puede poner enfermos para el resto de las veinte y cuatro, y que el escitar, sobrecargar y engrosar la sangre, hace enfermar á hombres que de otra manera podrian gozar de robustez y de salud. No solamente están mas sujetos á dolencias que las personas que viven con templanza, sino son mas dificiles de curar, cuando se ven atacados por enfermedad.

Por la narracion hecha del modo de vivir en Graefenberg, se vé que no se dá preferencia á ninguna clase de alimentos, pues todos los productos del pais, menos los exóticos, los licores espirituosos y las especias, se pueden comer á discrecion por todos los enfermos. Es prerogativa del hombre elaborar y componer los alimentos mas eterogeneos, no estando limitado como los animales á ciertos alimentos particulares, y es cierto que los que mas se aproximan á la naturaleza, los que gozan del beneficio del aire puro y pasan una vida activa, no necesitan observar ningunas reglas particulares. Es cosa, no obstante, admitida, que la duracion de la vida depende mas bien de la calidad que de la cantidad de los alimentos: las mas de las gentes còmen demasiado, y los ingleses especialmente usan mas de lo justo de alimentos animales.

Observaciones del Dr. Bigel de Strasburgo, miembro de la Legion de Honor, y de varias Sociedades Médicas de Europa.

Debo decir que soy médico, y que el amor propio debe sufrir

de recibir lecciones de tan humilde orígen como de un labrador.

Yo podia, acudiendo á investigaciones de los siglos pasados, salvar el honor de la ciencia y hacer ver que la Hidropathia no es nueva en la medicina. Sí, no hay ninguna era en la ciencia médica que no haya visto honrada la Hidropathia, que no haya oido ensalzar el agua fria como un médico dietético de curar enfermedades.

Pero al darle un orígen doctoral, ¿cómo he de justificar el olvido en que la ha dejado caer la medicina? No buscaré los motivos, porque temo hallarlos pocos honrosos. Me contentaré con decir que su muy grande sencillez, fué y es todavia su única falta.

En efecto, ¿cómo descender de las alturas á que se ha elevado la ciencia, para ahogar tantos y tan bellos conocimientos en la sustancia con que el autor de la naturaleza ha cubierto la mitad del globo? Preciso es cerrar el inmenso arsenal de medicamentos sacados de los tres reinos de la naturaleza, y traidos de las cuatro partes del mundo, y repudiar el fruto de tantas vigilias, la herencia de tantos siglos, esos materiales con que la medicina ha construido su edificio y decorado el templo de Esculapio para someter á toda la humanidad doliente al imperio de un solo remedio, y condenarla, bajo la pena de enfermedad, á no beber sino agua.

El sacrificio es grande: convengo en ello. Se requiere grande amor á la verdad, y un sacrificio ilimitado á la felicidad de la humanidad. Por eso la Hidropathia debe estar sujeta á violentas contradicciones. Ha despertado contra sí las pasiones mas violentas, la ambicion de la gloria y la fortuna.

Los sábios temen ser despojados de su ciencia; el práctico de su clientela, el farmaceútico tiembla por su establecimiento y sus drogas, y sin embargo, Mr. Priessnitz respeta todas estas propiedades. Las lecciones de Hipócrates, y los comentarios de Galeno, le son indiferentes; protesta contra los ingeniosos sistemas que se disputan el derecho de vida ó de muerte sobre el género humano; no conoce otros remedios que el agua, el aire, el egercicio y el régimen; así no ha levantado ninguna ara contra las aras en que la humanidad es sacrificada diariamente. Su teoría, no está escrita en ninguna parte. El conocimiento

del pulso, la inspeccion de la lengua (bases del diagnóstico y del prognóstico, orígenes de numerosos engaños) no le son necesarios. No examina los reinados de la naturaleza, sino para distinguir los alimentos de las medicinas, y escluye todas estas de su método. Los alimentos y las bebidas parece ocupar esclusivamente su atencion; los mira como materia del cuerpo humano, descomponiéndose y volviéndose á componer sin cesar. Aguas saludables y tomadas en cantidad relativa con nuestras necesidades, son los tutores naturales de la salud; pero cuando no son saludables y se toman inmoderadamente, causan enfermedades. El aire es el alimento de los pulmones, siendo para estos lo mismo que los demas alimentos para el estómago. Tiene como los alimentos su salubridad y su insalubridad, orígen igualmente de la armonía y del desconcierto. No siendo la respiracion una funcion voluntaria, el hombre siente á cada momento su influencia vital; come y respira, pero si no hace egercicio, su digestion padece, la circulacion de la sangre se amortigua, su alma y su cuerpo se ponen torpes, y su vida viene á ser una mera vejetacion. El que vive en las ciudades y el campesino se pueden justamente comparar, el primero á una planta que crece en un invernáculo, el segundo á uno que crece al aire libre, bajo la influencia de un sol vivificador. Un naturalista ha declarado que la agitacion del aire es indispensable á la salud de la planta. Asi el viento es el egercicio de los vejetales. Lo mismo que las plantas, el cuerpo humano necesita ser bañado en sus raices como en su superficie. Mas afortunado que la planta, no está obligado á esperar que una lluvia benéfica venga á apagar su sed, á humedecer y lavar su cubierta; el líquido está á su disposicion; la naturaleza lo ha prodigado á su alrededor y bajo sus pies. El poco uso que hace de él interior y esteriormente es casi admirable; pero lo hace servir á todos sus intereses de ambicion y de dinero, reduciéndolo á vapor y exigiendo de él los milagros que todos los dias vemos. No es menos pródigo con su huerta y con su jardin; sabe que el agua nutre las hortalizas, y conserva la frescura, el lustre y hermosura de sus flores. En fin, usa de este poderoso móvil de todas maneras considerándolo como el mas eficaz disolvente. ¿Qué génio del mal le ha cerrado los ojos á las virtudes medicinales é higiénicas del agua? Digamos francamen-

te con Priessnitz: el horror de todo lo que es sencillo y el gusto por todo lo que es compuesto; estas dos pasiones han emanado, parte de orgullo, parte de la sensualidad.

Antes de la invencion de las artes, el agua debió ser la única bebida del hombre. La antigüedad aun resuena con la fama de aquellas instituciones profilácticas á que el género humano diariamente era invitado: su publicidad que no costaba nada, les atrajo la muchedumbre. ¿No puede tambien atribuirse al uso general de los baños la fuerza gigantezca que hizo á los romanos capaces de conquistar al mundo? No podemos mirar sin admirarnos sus armas, que ninguno de nuestros guerreros seria capaz de usar hoy dia. Con todo eso, no le damos el honor esclusivamente al uso esterno del agua fria, sino tambien al continuo ejercicio necesario para conquistar: la sobriedad, compañera agradecida de la pobreza, tenia tambien parte en esto; pero la opulencia, fruto de los despojos del vencido, pronto alteró el carácter primitivo de la naturaleza. Los sentidos no se contentaron ya con los goces sencillos. El arte de cocinar perfeccionado, ó mas bien inventado, duplicó el apetito, estimulándolo con salsas que la naturaleza nunca destinó para alimento; de aquí dimanó el desórden de los órganos digestivos, no acostumbrados á estas nuevas impresiones y sobrecargados por el esceso de la generacion de las sustancias superfluas. Desde entónces empezó la falta de armonía de las funciones y aparicion de enfermedades que hubieran quedado desconocidas en la sociedad. La debilidad de la fuerza motriz, efecto inevitable de esta perturbacion atrajo la escitacion de la sensibilidad y de la irritabilidad, de donde provino la ineptitud y repugnancia á hacer ejercicio, lo cual es tan necesario para mantener el equilibrio en la economía animal. Los baños frios, tan buenos para fortalecer, dejaron de estar de acuerdo con la exageracion del sistema sensitivo, que se aumentó con la pérdida de las fuerzas musculares. Los baños calientes han reemplazado á los frios; la debilidad y las enfermedades ocuparon el lugar de la fuerza, y aquella salud brillante que no se encuentra ahora sino en los paises donde es honrada la temperancia. ¡ Esto lo saben todos, esto atestigua la historia, y esto se ha dejado y verosimilmente se dejará confinado á la historia, sin querer ver en ello las causas de nuestra degeneracion, reconocer los ele-

mentos de nuestras enfermedades y descubrir los verdaderos rudimentos de la medicina !!

No podemos decir que la legislacion de la naturaleza no ha tenido oradores en su favor. Dejando á un lado los consejos que nos ofrecen los filósofos moralistas, ¿ qué siglo no ha oido levantarse la voz de los médicos para señalar los errores del curso seguido por la sociedad, y declamar contra el sistema vicioso de vivir que ha adoptado ? Pero la sensualidad se tapó los oidos para no oir hablar de reforma. Ha transigido con el dolor y compensándole con los goces artificiales. Se ha dicho, "pasan la vida entre las medicinas y los placeres." Así habla el Sibarita acerca de la vida ; consiente que sea corta con tal que esté llena de goces.

Priessnitz es un nuevo discípulo de la temperancia, un gran amigo del agua (nó como Séneca que ensalzaba la escelencia del agua miéntras bebia vino de Falerno), es realmente entusiasta del ejercicio al aire libre y puro. ¿ Será mas afortunado que sus predecesores ?

Hasta Priessnitz se ha contentado con predicar los preceptos de la temperancia, prometiendo á los que la siguiesen el secreto de una salud permanente. Pero como habia muchos ejemplos de salud donde se observaba el régimen, hicieron dudar á los entendimientos de los hombres poco dispuestos para ser convencidos.

Los preceptos contrarios á las costumbres consagradas por el tiempo, raras veces tienen buen éxito; siempre chocan con las seducciones del placer. Si es verdad que el autor de la naturaleza ha puesto en todas partes el remedio al lado del mal, ¿podemos sin blasfemar negarle que ha puesto igualmente el alimento en toda la tierra en armonía con las necesidades?

Que el hombre, haciéndose cosmopolita, se conforme con las costumbres de los paises donde no ha nacido, no solo es racional, sino tambien obedece al instinto, mas poderoso aquí que la razon; pero que el habitante de las zonas templadas viva como el africano, es una contradiccion. El hombre que hace esto declara la guerra á las leyes de la naturaleza. No obstante, en este estado de perpetua guerra entre el alimento y la organizacion humana, es donde se ha colocado la sociedad.

Apelo á los amigos de la buena comida. ¿Dirán si la pleni-

tud del estómago, la fermentacion vinosa y aromática de la mesa alimenticia les deja la misma actividad de alma y de cuerpo que tenian ántes de comer? ¿Qué digan tambien si ántes de tener el conocimiento de este modo atractivo de comer, estaban obligados á someterse á las píldoras y á los purgantes para limpiar el estómago; si necesitaban una de esas bebidas amargas que sirven ahora para producir el apetito?

Al principio los vicios del régimen no han sido castigados sino por enfermedades agudas, de las cuales ha triunfado la naturaleza, ayudada del arte. Pero pronto cambia la escéna: la languidez, la endeblez y la impotencia reemplazaron á la fiebre y á todos los síntomas violentos que la acompañan. La nuturaleza siempre ocupada en su propia proteccion, salva los órganos mas nobles á espensas de los que son menos esenciales á la vida; pero vemos aparecer todos los dolores, especialmente la jaqueca, la opresion del pecho, las palpitaciones del corazon, el calambre en el estómago, la diarrea, el constipado, las almorranas.... el reumatismo, la gota y otras muchas enfermedades crónicas que hacen la vida miserable.

Lo digo otra vez, que es en vano que atribuyamos esta degeneracion orgánica á otras causas que á un régimen perjudicial; no hay duda que resultan de él algunas veces hasta enfermedades agudas.

No nos hagamos por mas tiempo ciegos al orígen de mil incomodidades que desfiguran la especie humana. El hombre es fisica y moralmente el autor de sus propios males.

Si mi asercion, que creo haber demostrado hasta la evidencia, dejase aun alguna duda en algunos entendimientos, se pueden facilmente disipar por el testimonio de un pequeño número de discípulos de la temperancia, que se han penetrado de la necesidad de obedecer á las leyes de la naturaleza, y son fieles á sus preceptos: aun mas convincente es la evidencia de aquellos que han espiado sus escesos con la enfermedad, y que han aprendido la moderacion por esperiencia. Si se objeta que no se ha demostrado que el régimen haya alterado la salud del primero, al ménos no se deja de creer á estos últimos cuando afirman que fueron aliviados de sus sufrimientos, despues que la medicina se encontró ser insuficiente, por la reforma de un método de vida que estaba en perpétua hostilidad con las leyes de la naturale-

za. El establecimientc de Graefenberg ofrece un gran número de ejemplos de personas que darán noticia de sí.

Llenos de dolores y de un principio de enfermedad algunos para quienes la medicina no era ya eficaz, han ido á pedir auxilio al fundador de la cura con agua. Se ha visto en el curso de esta obra á qué condiciones están sujetas las personas de cuyas curas él se encarga: muchas veces ha bastado el régimen que impone para restablecer la salud, que ellos consideraban para siempre perdida. Priessnitz por su esperiencia solamente considera cuando la enfermedad ha tomado raices bien hondas en el sistema orgánico. Buen alimento, bastante ejercicio al aire libre y agua bebida en abundancia, es lo que se emplea en su curacion.

Hay un adagio, cuya verdad nunca se ha disputado, y es: "*que el que puede lo mas, puede lo menos.*" Las enfermedades de mas consideracion, las mas rebeldes á la medicina, se curan con el agua en Graefenberg, como hemos visto por las descripciones hechas de ellas; luego las de menos gravedad lo han de ser mas facilmente, y preservar la salud con ese método debe ser mas facil.

No se disputará al agua su virtud de humedecer, de disminuir, de desleir y de disolver todo lo que está seco, viscoso, condensado y endurecido, porque esta es la propiedad natural de la fluidez. Se puede concebir con igual facilidad que este líquido puesto en contacto con todos los órganos, los debe refrescar y fortificar. Esto es propio del frio. Admitidas estas verdades, la cura de las enfermedades se comprende muy bien. La naturaleza, ayudada por las propiedades disolventes y fortificantes del agua fria, no encuentra ya obstáculo para la espulsion de los humores viciados, divididos, atenuados, disueltos; estos se dirigen segun las leyes imprescriptibles del organismo. La piel es un gran órgano escretorio, como lo atestiguan las erupciones, los exantemas de todo género con que se cubre en la terminacion de las enfermedades, tanto crónicas como agudas; y hace una funcion muy principal entre las de los órganos sus colaboradores. Constantemente estimulada y fortificada al mismo tiempo por la transicion del calor al frio y del frio al calor, bañada diariamente por abundantes sudores, atrae la mayor parte de las materias morbíficas, limpia de ellas la sangre,

y libra de todas á los órganos donde se habian establecido, sin debilitarlos en el mas mínimo grado. Debe sostenerse con alimentos saludables y abundantes, secundados por baños frios, por duchas y constante ejercicio al aire libre. Hé aquí la série de procedimientos curativos, que son evidentes para cualquier observador que no esté preocupado de los movimientos internos; de estas operaciones médicas que son para nosotros un misterio impenetrable. Sabidos son los errores en que siempre ha caido la medicina, por haber querido levantar el velo que cubre las operaciones de la naturaleza, cuando debia haberse limitado á auxiliar su accion.

Priessnitz coloca en primera línea, entre los agentes que emplea la Hidropathia, los alimentos saludables y el ejercicio. Lo primero lo hemos dicho y lo repetiremos mas veces, está destinado á reparar las sustancias perdidas por el sudor y por las evacuaciones de todas clases; el ejercicio restablece el equilibrio entre todos los órganos, y favorece la elaboracion y distribucion de los nuevos jugos que pone en armonía con las necesidades de cada órgano.

Muchos se han quejado de que este método curativo es poco proporcionado á las fuerzas de los enfermos, y contrario á todo lo que hasta aquí se ha creido, profesado y practicado.

Debo reconocer que el procedimiento de la Hidropathia no es agradable, y que tiene sus dificultades. Graefenberg no es un lugar de placer. El templo de Momo no está construido junto al de Esculapio. ¿Pero qué le importa á aquel á quien el dolor ha puesto inútil para toda especie de goces? Para aquel á quien sus yerros ó los de la medicina lo han condenado á padecimientos insoportables, es un placer inefable solamente la falta del dolor. El enfermo pide el alivio é implora su cura tantas veces prometida, tantas veces intentada, pero nunca realiza, á pesar de que ha gastado tesoros para obtenerla; aquí no se requiere mas que un poco de valor y de perseverancia: el primero procede del amor á la vida, y se persiste fácilmente en una resolucion que diariamente encuentra su recompensa. Fuerza de ánimo es menester llevar á Graefenberg para abandonar los hábitos de la molicie, que no convendrian con la severidad de un régimen que impone muchas privaciones.

Sin embargo, no es preciso para decidirse á ir á Graefenberg

llevar un cuerpo usado, estinguida la mitad de las fuerzas vitales y los órganos alterados en su estructura: semejantes enfermos no podrian todos sobrellevar el tratamiento. La Hidropathia es una cuestion dirigida á la naturaleza; si esta ha perdido su voz, no podrá responder.

Déjense, pues, de repetir las objeciones sugeridas por la molicie, inspiradas por una mala voluntad, y tal vez por incredulidad. Los que se oponen á la Hidropathia vayan á Graefenberg, allí verán mugeres y niños delicados que soportan, sin debilitarse en el mas leve grado, el método que de léjos inspira tanto temor.

La objecion que se hace á este modo de curar es que se opone á las ideas admitidas y consagradas por el consentimiento de los siglos. Semejante objecion no es insoluble. ¿Los siglos no han fijado numerosos errores, que han quedado destronados por el descubrimiento de la verdad? ¿Galileo no contradijo á todos los astrónomos que le precedieron? ¿La medicina tambien no se vió obligada á admitir la circulacion de la sangre, á pesar de que antes del tiempo de Harvey no se tenia por cierta, no obstante los latidos del corazon y las arterias?

Sustituir el agua fria á la caliente es sin duda una gran antítesis. Suprimir medicinas porque producen enfermedades, parece una paradoja, y mas aun un desafio á la humanidad. Pretender que el agua, el método que hemos esplicado y el ejercicio, sean suficientes para curar toda enfermedad curable, parece un modo *impracticable* de simplificar el arte de curar. En esto se apoyan la mayor parte de los médicos, con el objeto de hacer dudar aun á los que creen en el nuevo método.

Se puede responder á la primera objecion con los escritos de algunos médicos célebres y concienzudos que han comprendido estas nuevas verdades: puede decirse á la segunda que el agua es muy preferible al ruibarbo y al sen: á la última podemos decir que la duda no puede resistir á la evidencia de los hechos. Es fácil fortalecer estas pruebas, repitiendo lo que he referido ya en esta obra, que en el año de 1836, catorce médicos, despues de haber agotado en vano todos los recursos de su ciencia y la de sus cólegas, fueron á que Priessnitz los curase, y lo consiguieron. ¿Podia el fundador de la Hidropathia recibir un testimonio mas lisonjero, una prueba mas convincente de la escelencia de su descubrimiento?

No insistiré mas en unos hechos cuya notoriedad desafia á la incredulidad y á la malevolencia. He dicho lo suficiente para inspirar confianza y restaurar la esperanza á las desgraciadas víctimas del sistema presente para quienes las drogas medicinales han sido ineficaces. El lector que desee tener conocimiento del modo de aplicar el agua á la cura de las enfermedades, hallará en el siguiente resúmen un pequeño curso del método para el uso de los partidarios de la Hidropathia.

Las enfermedades nacen de un desórden ó desarreglo de los órganos que actuan en el mantenimiento de la vida y de la salud. Si juzgásemos de las enfermedades por los nombres que se les dan y las varias formas en que aparecen, hallariamos muchas en número. Refiriéndonos á las causas que las producen, su número se reducirá considerablemente. La multiplicidad de las formas nada tiene que ver con las causas.

El agua, el aire, el clima, el reposo, el egercicio, la vigilia, el sueño, los alimentos, las bebidas y las pasiones, son los elementos de la vida moral y fisica. Su exacto equilibrio preserva su salud: su desigual reparticion es el orígen de las enfermedades.

El hombre no es siempre dueño de la pureza del aire y del agüa, ni de la salubridad del clima que habita; pero puede escoger el ejercicio ó el reposo, la vigilia ó el sueño, sus alimentos ó sus bebidas, y la razon puede refrenar sus pasiones.

La religion ha colocado á la glotonería entre los siete pecados capitales. La medicina la acusa con razon de producir muchos de ellos, y de agravar los que no produce.

"Yo dejo tras de mí, dijo un célebre médico al tiempo de morir, dos grandes médicos, la dieta y el agua." ¿Quién no ha remediado una leve indisposicion y curado una enfermedad, bastante séria en su principio, con la dieta y el agua fria?

En las enfermedades crónicas ó agudas, el médico empieza limpiando las primeras vias con vomitivos y purgantes; introduce luego en las segundas remedios para ayudar la obra de la naturaleza, de la cual sabe muy bien que no es mas que ministro. *¿Qué hace Priessnitz? las mismas cosas con el agua, porque el agua es el gran disolvente de la naturaleza.*

Si las primeras vias están obstruidas, el agua deslie, atenúa, divide y esparce las impuridades contenidas en ellas, que el estómago y los intestinos evacuan despues. Se debe tomar fria,

es tónica y fortificante; esto dá suficiente energía á la naturaleza para espelerlas.

Si la enfermedad está situada en la sangre y sus producciones depositadas en los varios órganos de la economía animal, ¿ qué cosa mejor que el agua para diluir lo que está condensado, embotar lo que está acrimonioso, reanimar lo que padece, apagar lo que arde y volver á abrir todos los conductos por donde los humores dañinos puedan salir ?

Un procedimiento sudorífico, no conocido hasta el tiempo de Mr. Priessnitz, produce las transpiraciones sin fatigar el sistema orgánico. Se le mantiene bebiendo abundantemente agua fria que apaga la sed, humedece y refresca la sangre, repone las sustancias perdidas y mantiene el temple de todos los músculos.

El ejercicio que sigue á esto restituye al cuerpo el calor perdido. No hay un solo caso de persona que haya cogido un resfriado producido por estas súbitas transiciones del calor al frio: fenómeno que se esplica fácilmente por la general calma y equilibrio del sistema.

El objeto de los baños de ducha es conmover las malas sustancias identificadas con los órganos y atraerlas al cútis estimulado por la percusion.

Los baños locales tienen el mismo objeto: los de asiento y de pies tienen la admirable propiedad de estraer los humores de la cabeza y del pecho.

Los fomentos y vendajes de lienzo mojados, una veces se cubren con otros secos y otras no. El primero se aplica constantemente á las partes obstruidas y débiles: el último es sumamente refrescante para las partes inflamadas.

El fin de todos estos procedimientos es unir el transporte de los humores morbíficos al cútis bajo la forma de erupciones, granos y accesos. Estas erupciones, llamadas crísis, son la señal cierta de una cura perfecta.

Despues de la espulsion de las malas sustancias y de ser reemplazadas por otras saludables, aparecen la restauracion de las fuerzas digestivas, la resolucion de las obstrucciones, la libertad de todos los órganos y el restablecimiento de la armonía en las funciones vitales y animales; nada puede quedar como no sea la salud que los enfermos llevan consigo al dejar á Grae-

fenberg, tesoro que conservan, siendo siempre obedientes al sistema á que deben su adquisicion.

Esta apología del método curativo de Graefenberg se mirará como una profesion de fé médica, y lo es justamente.

La mision de un médico es aliviar el dolor, calmar la irritacion y estinguir el calor ardiente que acompaña á la inflamacion y la fiebre; humedecer, diluir y atenuar todo lo que esté seco, espeso y endurecido; enervar la acrimonia; reducir las obstrucciones; diselver las congestiones; tener abiertos todos los conductos escretorios; atraer á ellos todos los humores malos para operar sus evacuaciones; últimamente, sostener las fuerzas del enfermo, segun las necesidades de la naturaleza, solo fautor de esta grande obra, cuyo cumplimiento debe el médico ayudar y nunca contrariar. Este es segun creo, el objeto de la medicina, cuyos actos é intentos he descrito.

Si se objeta que un remedio no pueda bastar para cumplir tan variados objetos, responderé que se multiplica por los que tienen conocimiento de sus usos; ellos saben que las infinitas maneras en que se emplea corrresponden á los numerosos remedios que el arte ha producido. Los baños de pies, medios baños parciales enteros, las duchas y las invenciones, aunque todos compuestos de agua fria, son otros tantos distintos remedios; cada uno tiene sus propiedades particulares que corresponden á las necesidades de la naturaleza.

Es, pues, inexacto decir que este método curativo no tiene mas que un remedio. Debe añadirse el poder del ejercicio al aire libre, los alimentos sanos, cuya abundancia es reclamada por un apetito devorador producido por la frecuencia de ejército; y últimamente, el silencio de las pasiones, que naturalmente sujeta, son su consecuencia: en verdad esta clase de medicina es escelente, tiene al ménos la ventaja de no poder hacer daño, y de que cualquiera puede suministrársela á sí mismo, se encuentra en todas partes y está al alcance de todas las clases.

Carta del Dr. Engel, de Viena.

En una carta dirigida al edictor de la *Gaceta Médica* de París con fecha 13 de Enero de 1840, el Dr. Engel, de Viena, escribe lo siguiente:

Muy señor mio: Al visitar vuestra capital, centro de la civilizacion, es imposible que un estrangero, por animado que esté del deseo de instruirse, no haga todos los necesarios esfuerzos para aprovecharse de la perfeccion que las artes y las ciencias han adquirido en esa. Cualesquiera que sean sus estudios, es muy cierto que podrá añadir mucho á sus luces y conocimientos; pero en medio de su admiracion le sorprenderá ver totalmente ignorado en ese pais civilizado un ramo del arte médico que tanto se ha estendido en Alemania. Escitado, pues, mi orgullo nacional legítimo, y obedeciendo al deber que tengo como médico que cumplir, siento la necesidad de dar á conocer este interesante descubrimiento, de cuya eficacia no puede dudarse en vista de los numerosos esperimentos que se han hecho.

Tales son los motivos que me han escitado á remitirle estas líneas, y á suplicarle que si las juzga útiles, las inserte en su apreciable periódico.

Los estrechos límites á que estoy obligado á reducirme, no me permiten tratar á fondo este importante asunto, para poder hacer que se entienda bien la Hidropathia ó la cura con agua fria. Quiero solo dar los siguientes lineamientos del sistema, diciendo alguna cosa de su orígen y de su progreso, para llamar la atencion de la profesion médica francesa hácia este asunto. Si, como me atrevo á esperar, estas líneas son recibidas favorablemente, me propongo publicar despues una obrita mas detallada, desenvolviendo la teoría y la práctica del tratamiento sorprendente (cuya eficacia he esperimentado por mí mismo), enumerando muchos hechos que han estado bajo mi especial observacion.

En todas épocas se ha empleado el agua en diferentes casos. Pero creo que nuestros dias están destinados á ver su uso mucho mas estendido, y mostrarnos de qué manera la ciencia médica, ahora tan complicada, tuvo su orígen. En efecto, no se trata de una de esas investigaciones profundas, no son sábios que se han aprovechado de los conocimientos de sus predecesores, quienes han descubierto este poderoso aunque simple método de curar las enfermedades; á un sencillo aldeano guiado por las observaciones de la naturaleza es á quien se lo debe la humanidad.

Priessnitz, cuyo nombre es célebre en toda la Alemania, habita en Graefenberg. En su retirado albergue emprendió la cura de algunas enfermedades, de que él y sus parientes estaban afectados: animados por el suceso, probó despues curar á las personas atacadas de la gota, que, como es sabido, resiste á todos los otros remedios y es endémica en aquel pais. Tambien lo consiguió. Sus observaciones se aumentaron, su juicio se corroboró y sus vivas precepciones se confirmaron. La fama de sus curas se estendió, su renombre atrajo enfermos no solo de todas las partes de Austria, sino de paises muy distantes: casi todos volvieron curados ó aliviados mas de lo que nunca se habian atrevido á esperar.

Pero mayor triunfo le esperaba al médico de la naturaleza. Despues de haber sufrido todas las calumnias de la envidia y el desprecio del orgullo científico, ha visto sus esfuerzos apreciados: todos están dispuestos á hacerle justicia y seguirlo en su práctica. Se han fundado muchos establecimientos considerables sobre el modelo del que él fundó, y la Hidropathia es honrada y respetada en toda Alemania.

Es inútil preguntar la teoría ó los principios de su método; porque observando de cerca sus operaciones, es como se puede idear el modo, como que sigue las leyes de la fisica y de la fisiología.

Muchos se quedan en Graefenberg durante el invierno, que es en estremo rigoroso en aquellas montañas, donde en el mes de agosto he encontrado antes de salir el sol seis grados de calor, Reamur, (45 grados Fahren-heit.) Pero Priessnitz piensa que cuanto mas baja está la temperatura del agua, mas eficaz es. La cura, una vez comenzada, no puede interrumpirse sin perjudicar al enfermo.

Entraré ahora en algunos pormenores del modo con que un enfermo emplea su tiempo en Graefenberg, lo que al mismo tiempo dá una idea del tratamiento general. Yo digo idea, porque Priessnitz lo varia de tantas maneras segun á las personas á quienes lo aplica, que es menester haberlo presenciado para juzgar de la variedad de sus aplicaciones. Lo que distingue esto, sin embargo, de otra cualquier cura, es la falta de todo auxiliar farmacéutico; la transpiracion y la crísis son las que la carac-

terizan, y las que disipan todas las enfermedades sometidas á la accion del agua fria.

Los individuos afectados de enfermedades crónicas, cuya digestion ha sido dislocada, desordenada por una multitud de remedios, no tardan mucho en volver á establecer sus funciones con la vuelta de sus fuerzas vitales. El alimento es sencillo y abundante; pero los platos son algunas veces demasiado récios para estómagos delicados. Cada uno come cuanto quiere.

Al principio de la cura la reaparicion de la fuerza y de la accion de las facultades entorpecidas se sienten agradablemente; la escitacion no se limita nunca á los órganos afectados, sino que se hace general y produce una saludable revolucion en todas las potencias vitales.

Los males antiguos, al parecer ya curados, suelen aparecer de nuevo; estos efectos no son mas que los precursores de una crisis mas determinada.

Casi todos los enfermos que han seguido este método por algun tiempo, sienten una picazon, un dolor en el cútis, el cual algunas veces se cubre de manchas ó de barrillos de diferentes formas.

Las enfermedades causadas por la irregularidad de las funciones nerviosas, están generalmente limitadas á esta especie de crisis. Si por el contrario se trata de las llamadas materiales, los resultados que dé son suficientes para convencer á los mas incrédulos de la eficacia de este método. El sudor cada dia con mas abundancia contiene materia mórbida, cuya naturaleza varia segun las diversas enfermedades. Los diferentes matices de la viscosidad y de los olores, prueban incontestablemente. Los numerosos accesos que aparecen mas pronto ó mas tarde bajo la influencia del agua fria, purifican el sistema de los humores corrompidos. Mientras los enfermos están así cubiertos de accesos, se efectúa una abundante secreccion por la transpiracion, por la orina ó por la uretra. Entónces se encuentran mejor fisica y moralmente, su apetito se aumenta, sus males disminuyen, y finalmente, su salud se restablece.

Concluiré esta noticia enumerando las enfermedades que mas especialmente cura ó alivia el agua fria; y cuyos ejemplos se encuentran en gran número en los establecimientos hidropáticos.

La Hidropathia es eficaz principalmente para enfermedades crónicas acompañadas de atonia, para todas las afecciones nerviosas, pasmos, dolores, obstrucciones del estómago y todos los males qne nacen de ellos: como las digestiones, hipocondria, las almorranas, la utericia, etc. Tambien en casos de gota, de reumatismo, de escrófulas, enfermedades, que afectan principalmente á las mugeres, histéricos, etc. El agua fria ha conseguido curar gran número de enfermedades fuera del alcance de la medicina. He tenido ocasion de admirar el resultado de la aplicacion del agua fria en casos de calenturas acompañadas de síntomas de fiebre, como la nerviosa de tifus, la pútrida y la escarlatina; pero sus mas señalados triunfos los ha obtenido sobre esos desórdenes que nacen del abuso de las drogas como las obstrucciones producidas por la quinina ó las consunciones causadas por el iodo, el arsénico ó las consecuencias del mercurio, del tártaro emético y otros peligrosos medicamentos.

Carta del Dr. Cehrend, de Berlin.

Ya sabrá V. sin duda por la voz pública y por la prensa, el nuevo método de aplicar el agua fria en las curas de la mayor parte de las enfermedades internas y esternas. Se han efectuado tantas curas de naturaleza tan sorprendente, que multitud de enfermos acudieron, no solamente de Alemania, sino tambien de otros paises, y de médicos que quieren mejor instruirse que oponerse á tan nuevo y admirable descubrimiento. El número de pacientes de todas las clases de la sociedad durante este año, ha sido de mas de mil quinientos (sin incluir cincuenta médicos). La aldea de Graefenberg se ha cambiado ya en un pueblo pequeño. Las curas han sido escrupulosamente examinadas por órden del gobierno prusiano, el cual ha admirado los felices resultados de este nuevo método de aplicar el agua fria.

El gran suceso que Priessnitz ha obtenido, y obtiene cada dia, no depende de la calidad y composicion del agua sino del nuevo modo de suministrarla.

Se han fundado establecimientos de la misma naturaleza en Breslau, en Brunswich en Driesde, en Gothá, en Baviera, en Cassell, etc. Hay dos en Berlin, y un amigo mio piensa esta-

blecer uno en cualquier pueblo de la Bélgica. Despues de haber visto tan extraordinarios resultados obtenido por este método, despues de haber oido sin prevencion á las personas que han vuelto curadas de Graefenberg muchas de las cuales eran conocidas mias, fuí allá con otros de mi profesion para verlo con nuestros propios ojos. Estuvimos seis semanas examinando estrictamente el método de Priessnitz.

Lo que he visto con mis propios ojos en Graenfenberg y en otros establecimientos semejantes, me ha admirado como le sucederia á cualquiera. He visto curar asmas y perlesias completamente en tres ó cuatro dias. He visto curar una fiebre intermitente ya contigua sin necesidad de quinina ni de ningun otro remedio mas que el agua. He visto sarampiones, escarlatinas, viruelas, fiebres nerviosas, reumatismos, escrófulas, hernias, llagas, y enfermedades de garganta, gota, empeines, sífilis, dolor de clavo, tumores en las glándulas, aumento de volumen de corazon, del hígado, y todos los efectos del mercurio y muchas otras enfermedades, curarse con el agua fria, sin intervencion de ningun otro remedio; en mas corto tiempo y de una manera mas favorable para todo género de constituciones, que se podia conseguir por ningun otro medio. Se administra el agua fria en todas las enfermedades internas y esternas, pero el modo de aplicacion varía segun el individuo y el caso. El agua fria sirve algunas veces como un revulsivo y otras como agente depresivo, y en ambos casos su eficacia se manifiesta tan á las claras, que seria imposible dudar de ella.

Desde que el Dr. Behrend escribió al autor, ha estado en Berlin, donde supo que el médico que está al frente de uno de los establecimientos hidropáticos de aquella ciudad, hizo una representacion al Gobierno, manifestándole que de 280 enfermos que habian estado sujetos á la cura del agua en el año de 1840, no habia muerto mas que uno, y fué un niño de tres años de edad.

ESTRACTO *de una obra publicada en* 1840 *por el Dr. Souvan, natural de Varsovia, miembro corresponsal del real colegio de cirujanos de Lóndres, é individuo de las Sociedades médicas de Paris, de Florencia y de Nápoles, dedicada á la Sociedad médica de Varsovia, titulada* UNA ESPLANACION DE LOS PRINCIPIOS CIENTÍFICOS DE LA HIDROPATHIA.

Despues de trazar concisamente la historia de las enfermedades, y esplicar los diferentes métodos á que se recurre por la facultad para contrarrestarlas, pasa á señalar las ventajas de la Hidropathia del modo siguiente:

El agua fria, bebida en ciertas cantidades, opera especialmente sobre el estómago, y sobre todos los órganos digestivos.

Su temperatura escita mas vigorosas contracciones, refresca el estómago y los intestinos, disolviendo todas las obstrucciones sin irritarlas. En efecto, los que saben la importancia de la digestion en la cura de enfermedades crónicas, pueden fácilmente apreciar el importante servicio que el agua fria puede prestarles. Este fluido pone la sangre en el mejor estado, y penetrando por medio de la circulacion en el interior de los órganos, disuelve en ellos toda la materia escretoria. En efecto el agua cuando sale, sea por medio de la orina ó por la transpiracion, está impregnado de una cantidad de materias impuras.

El agua fria, como bebida, penetra mas eficazmente en nuestros intestinos que ningun otro remedio. Por sus propiedades diluentes, ayuda á todas las evacuaciones sin forzarlas, dejándole al sistema la eleccion de la via y del tiempo.

Es un fenómeno curioso para la patología observar los diferentes olores de la transpiracion del enfermo cuando ha hecho alguna vez uso de ciertas medicinas, como el mercurio y el azufre, aunque haya sido algunos años antes. Los sudores críticos tienen, despues de la administacion del mercurio, el mismo olor repugnante que se observa despues de la salivacion mercurial; y haciendo uso del azufre, exhalan un olor semejante á aquella sustancia. Se llaman críticas las transpiraciones, cuando visiblemente alivian al enfermo.

La concentracion del calor orgánico estimula la sangre, la limpia, y la hace circular mas rápidamente en los vasos capilares. La espulsion de las sustancias escretorias que disuelve

el agua fria, cuando se toma como bebida, ayuda á la circulacion. Se emplean abluciones y baños frios que se deben tomar gradualmente, descendiendo de 72 á 45 grados, para producir una contraccion á los vasos capilares, que evita que se haga demasiado sensible el cutis á los cambios atmosféricos; abren camino á la transpiracion de la epidermis gastada, y escitan fuertemente por su movimiento una reaccion saludable. Es un hecho reconocido, que despues de la aplicacion de uno de estos agentes, los pacientes adquieren su color sonrojado, aun estando en pueblos de temperaturas muy bajas. Es aquí necesario disipar ciertos temores de ùn gran número de personas de todos sexos, y de todas las constituciones.

La esperiencia de siglos, se dice, haber enseñado á miles de personas que despues de haber bebido agua estando acaloradas, ó en estado de transpiracion, han padecido de inflamacion de los pulmones ó del hígado, ó bien de apoplegía. Sin embargo vemos todos los dias en Graefenberg centenares de personas que cubiertas de transpiracion, beben abundantemente agua fria, y en aquel estado se meten en un baño frio, sin que se pueda citar de 10,000 personas que han visto á Graefenberg desde el principio, un solo ejemplo de daño que haya resultado de esto.

Estamos aun mas seguros de los beneficios de este mótodo cuando vemos á un gobierno tan sagaz como el austriaco protegerle: este ejemplo ha sido seguido por otros muchos estados de Alemania, que tienen una policía médica muy severa, pero que fomentan la Hidropathia con el convencimiento de que no hay ningun peligro, y sí muchas ventajas.

Para entender los dos hechos que hemos hablado igualmente verdaderos, aunque contradictorios en la apariencia, debemos buscar el modo de producir las transpiraciones, causa de tan diferentes efectos. Cuando la medicina promueve la transpiracion ó cuando la producen movimientos violentos como el baile ú otro ejercicio molesto, no solo traspira el cútis sino aceleran la respiracion, la circulacion, y el movimiento de las vísceras radicales de la vida; el cerebro, el corazon y los pulmones están en un estado general de escitacion; lo que no sucede en los sudores producidos por el agua con el método hidropáthico, concentrado el calor en el cuerpo por medio de cobertores que estimulan el cútis sin ningun movimiento por parte del enfermo.

El cútis en este caso está en un estado de irritacion, miéntras los órganos internos se refrescan con la deglucion del agua fria prescrita con la idea de retener la transpiracion. Hay tan gran diferencia entre los dos estados de los órganos, aunque en apariencia son tan semejantes, que es necesario marcarla de una manera especial, porque cualquiera equivocacion á este respecto puede ocasionar consecuencias muy sérias.

Los baños de duchas al principio producen escitaciones violentas, porque provocan en todo el cuerpo una fuerte reaccion, parte ocasionada por la accion mécanica de una caida de agua de 10 á 48 pies de altura, y parte por la frialdad del líquido; esto hace que el cútis se ponga encarnado, y dá calor, accion y fuego al cuerpo, y una crecida actividad á las fuerzas digestivas.

Las duchas son necesarias cuando es preciso producir una fuerte reaccion, para fortificar el cútis, para disipar la acumulacion de malos é inertes depósitos, estimulando su absorcion, como en casos de hinchazon de las glándulas y articulaciones; son tambien útiles para reducir los empeines ó eflorescencias que han penetrado en el sistema, ó para provocar una hemorragia crítica y espulsar las almorranas, ó para dar actividad á la circulacion de las venas y de los capilares, en las obstrucciones del abdómen. Es fácil en vista de estos pormenores comprender que la ducha es perjudicial en todos los casos en que es necesario disminuir y calmar la reaccion de la sangre y de los nervios. El efecto primitivo de los baños de asiento y de pies, es una sensacion de frio en las partes sometidas á la accion del agua, y una congestion en las regiones superiores del cuerpo. Esto debe evitarse aplicando un paño húmedo frio en la cabeza, durante los primeros diez minutos. Privando al cuerpo de su calórico supérfluo, el agua pronto se pone caliente. Al principio las partes que están mojadas se enfrian, pero á poco tiempo toda la masa de la sangre, por la rapidez de su circulacion, pasa á las partes frias y las calienta, y la parte superior del cuerpo se va refrescando gradualmente.

Despues de estar por algun tiempo en un baño de asiento, el pulso afloja, y las congestiones de la cabeza, por reaccion desciende á las partes inferiores; y los dolores de cabeza, calor en los ojos, dolores de muelas, y las inflamaciones de la garganta, se

alivian. Este modo de refrescar la cabeza es tardo; pero es mas suave y mas cierto que la inmediata aplicacion de agua fria á las partes, porque la reaccion del sistema que sigue á la aplicacion, si no se hace contínua, aumenta por su efecto secundario la congestion que habia calmado con su accion primitiva.

La accion de los baños frios de asiento y de pies es derivativa, si es usada por un corto tiempo (media hora) sin cambiar el agua. A veces disminuyen las congestiones de sangre en las partes superiores del cuerpo por la consecutiva reaccion del sistema, que acelera la circulacion capilar de las partes sumergidas. De aquí su utilidad en las almorranas, las menstruaciones dolorosas y poco abundantes, etc. Pero cuando se requiere combatir inflamaciones de intestinos, disenteria ó dearreas crónicas, se emplean desde luego los baños de asiento con la frialdad de 64 grados de Farheneit. En este el enfermo se queda por horas, cambiando el agua cada media, cada vez un poco mas fria, hasta que lo esté enteramente: durante dicho tiempo, se debe recurrir á abundantes frotaciones de agua fria, pero no en grandes cantidades de una vez, hasta que produzca un temblor, que muy pronto refresca al cuerpo entero.

Los baños de asiento se usan con mas frecuencia y son mas suaves que los baños enteros ó abluciones, que no se pueden tomar por mas tiempo de cinco minutos; y no hay enfermo que segun la costumbre establecida en Graefenberg, nó los deba usar una ó dos veces al dia. La frotacion con las manos da mayor efecto á estos baños, escitando la circulacion de la sangre en el abdómen.

Despues de tratar por estenso de las inyecciones frias, de los fomentos, etc., el médico pasa á establecer que el efecto principal del agua es disolver y facilitar las composiciones y descomposiciones, segun la máxima tan sabida de la fisica.—"*Corpora nont agunt nisi soluta.*"

Con respecto á su temperatura, se debe observar que el agua produce diversos efectos bajo diferentes circunstancias, dependiendo todas de su aplicacion por largo ó corto tiempo; es decir, si nos valemos de su primera ó segunda accion; si debemos calentarnos por medio del calórico del cuerpo, y estar frios renovando el agua á menudo. Ademas su accion es diferente cuando se aplica á una parte atormentada, ó á una

parte distante del sitio de la enfermedad. El primer efecto del agua dá lugar á otro segundo efecto, la reaccion que deben haber esperimentado los que se han lavado con agua fria ó nieve.

Hay casos en que algun órgano esencial ha enfermado de manera que el arte no puede mas que prolongar la existencia y disminuir los sufrimientos del paciente. Entre otros se puede citar la consuncion ó tísis, las enfermedades orgánicas del corazon, de los pulmones, de los vasos mayores, los zaratanes abiertos, la hidropesía, etc. Sin embargo, en todos estos casos y otros conocidos por incurables, se obtienen algun alivio con el uso moderado de algunas reglas de Graefenberg, empleadas juiciosamente.

Pero hablando en general, ¿este método efectuará una cura radical? Todo depende de lo que se ha de entender por la palabra radical. Si es arrancar de raiz la causa de la enfermedad y quitar al paciente todo dolor, entónces la cura hecha por este método será radical. Pero si para que una cura sea radical se ha de entender que nunca vuelva la enfermedad, aunque se opongan las partes á las mismas influencias que la ocasionaron por primera vez, ni este ni ningun otro método curará radicalmente.

Los que no conocen la Hidropathia suponen que el beber agua fria en abundancia producirá la hidropesia. Para convencerlos de su error bastará decir que no es el agua lo que ocasiona la hidropesía, sino un fluido seroalbuminoso, generalmente coagulado por el calor y los ácidos. Este fluido en las personas hidrópicas, llena el tegido celular y las diferentes cabidades del cuerpo, y es siempre el producto de una secrecion morbífica de las membranas serosas que cubren el interior de las cavidades. La secrecion es generalmente hija de la irritacion de las membranas, resultando del abuso de los licores fermentados.

Otros pretenden que este nuevo método de curar arruga el cútis, y hace que las personas parezcan mas viejas de lo que realmente son; esta es tambien una asercion gratuita, y no menos destituida de fundamento que la precedente. Es muy cierto que los baños calientes y tambien los climas calorosos, debilitando y relajando la contractibilidad del cútis, pueden produ-

cir las arrugas antes de su tiempo; y por otra parte, los frios intensos y continuos, como en las regiones del norte, evitando el desarrollo del cuerpo, y principalmente el de la superficie, pueden producir el mismo resultado; pero la accion momentánea de baños frios produce enteramente diferentes efectos; dá tono y contractibilidad al cútis, porque la consiguiente reaccion producida por el frio, trayendo la sangre por la atraccion capilar á la superficie, mantiene mas activa la circulacion, ayuda la nutricion, y promoviendo las escreciones, evita muchos males. Así lejos de producir arrugas, el agua fria es el medio mas seguro y mas eficaz de evitarlas. La esperiencia confirma el hecho, pues que al uso de los baños frios y del agua fria, como bebida, muchas personas son deudoras de haber conservado la frescura de su cútis hasta una edad muy avanzada. Este hecho justifica plenamente la opinion de muchos médicos célebres de que el agua fresca es el mejor de todos los cosméticos. Otra preocupacion no menos desprovista de *fundamento*, si es posible, que las dos precedentes, es que, aunque este método produce efectos muy saludables en los primeros meses, no ocasiona (principalmente en personas nerviosaos) consecuencias del todo satisfactorias.

Aunque este modo de curar tiene la incontestable ventaja sobre cualquier otro de fortificar todo el cuerpo y hacer á los nervios menos susceptibles á las influencias esteriores, no tiene la virtud de cambiar el sistema entero, y de restituir la robustez á los que son delicados por naturaleza. Esto no es muy de esperar de ningun método: la fortaleza ó la endeblez dependen, como todos saben, de las disposiciones innatas de todo el sistema, de la educacion, del modo de vivir, de la naturaleza de las ocupaciones, etc.

CAPITULO XV.

Sabiduria de Priessnitz para descubrir las enfermedades, casos de curacion, etc.

Despues de citar unos cuantos casos para demostrar el singular talento de Mr. Priessnitz en el descubrimiento de la enfermedad sin tomar el pulso, ni mirar la lengua, ni adoptar nin-

guno de los medios á que recurren los médicos, y dando varios ejemplos, de casos que vinieron inmediatamente á mi observacion, procederé á entrar en pormenores acerca del modo hidropático de curar las enfermedades.

El baron Rutler, aunque de una constitucion fuerte, se hallaba en muy mal estado de salud. Aunque no parecian enfermos sus ojos, apenas veian. A su llegada, un amigo llevó á Mr. Priessnitz á la ventana donde empezó á darle cuenta de las dolencias del Baron, y tocó el asunto de los ojos.— Mr. Priessnitz se volvió, miró al Baron, y le dijo: "Veo que ha perdido enteramente un ojo, pero el otro se restablecerá completamente." El Baron comenzó el método, y á poco perdió enteramente la vista, y con ella toda esperanza. Cuando Mr. Priessnitz fué á verlo, el paciente le dijo afligido: "Ahora el mundo no tendrá por mas tiempo encantos para mí." "No tal, dijo Mr. Priessnitz, dentro de dos dias volverá usted á ver, y desde este momento se pondrá mas fuerte, hasta que esté capaz de ver con ese ojo tambien como yo con los mios." Asi fué. El Baron es ahora el mejor tirador que hay allí, y su salud cada dia vá mejorando.

El conde Dubiski tuvo correspondencia con M. Priessnitz, por medio de un general (amigo suyo) que estaba en Graefenberg. De las cartas del conde dedujo Priessnitz que la Hidropathia curaria su enfermedad, y esto lo indujo á hacer el viaje. Al ver Mr. Priessnitz al enfermo en la habitacion del general, al instante dudó de la relacion que se le habia hecho del caso, y le pidió por favor que anduviese hasta la ventana; lo hizo esto el conde, de cuyas resultas Mr. Priessnitz no quiso hacerse cargo de la cura. Despues de haberse ido el enfermo, el general que estaba en relaciones íntimas con Mr. Priessnitz, le preguntó por qué le habia rehusado su asistencia. Por qué "dijo, no era exacto lo que se me habia dicho, y tiene una enfermedad incurable y tan avanzada que el pobre caballero no vivirá tres meses." Así sucedió, pues murió en Viena, donde fué á consultar con un médico eminente, poco tiempo despues de salir de Graefenberg.

Al bajar una señora y su hija de su carruage en Graefenberg, se les acercó Mr. Priessnitz; se informó por la madre de que los médicos daban á su hija por consunta; rogó á la jóven

que corriese unos cuantos pasos por la cuesta. Al volver donde ellos estaban, dijo: "no está consunta, aunque hay una fuerte tendencia á ello." Esta jóven se puso gruesa y de buen color, quedó perfectamente curada en pocos meses.

El marques de Doubourg, noble frances, acompañó á un amigo á un viaje á Galitzia, seis semanas antes de salir yo de Graefenberg. Casi á poco de su llegada le atacó una disenteria, que ya se habia llevado á muchos del vecindario. Esto alarmó tanto al compañero del marques, el cual tambien tuvo la disenteria, que declaró estar convencido, de que á menos que no dejasen el pais al instante, seguiria á su amigo al sepulcro; y por esto partieron para Graefenberg.

Este caballero me dijo que nunca creia posible que ningun ser humano pudiese aguantar lo que él durante cuarenta y ocho horas, tiempo necesario para el viaje; pero no obstante, que al llegar cerca de los límites de Graefenberg, dijo al marques en broma: "Ahora ya no tengo mas que hacer, ya es asunto de Mr. Priessnitz." Llegaron por la noche, y mandaron sin pérdida de tiempo á llamar á Mr. Priesnitz, el cual tan pronto como se enteró de lo que era, respondió con su acostumbrada frialdad y confianza, "*Das ist nicht*," creo es casi nada. En pocos dias el enfermo se restableció perfectamente. El marques cayó poco despues con la misma enfermedad, y entónces esperimentó los benéficos efectos de la Hidropathia.

Un médico ingles llamó la atencion del autor en Graefenberg hácia un individuo de 60 años de edad, y le dijo, que al principio de estar en Graefenberg, antes de tener mucha confianza en la Hidropathia, se quedó atónito una mañana en el gran baño, al acercársele aquel anciano y decirle: "Doctor, este es un momento crítico para mí: he estado padeciendo asma mas de treinta años, en todo este tiempo apenas he bebido ni tocado el agua; y ahora despues de estar transpirando una hora me debo meter en el baño frio. ¿Le parece á usted que es peligroso? El doctor le preguntó: "Está usted seguro de que Priessnitz se lo ha ordenado?" Respondió afirmativamente. "Entónces, dijo el doctor, fuera miedo: sígame usted" los dos se metieron en el baño. Este hombre quedó perfectamente curado en tres semanas. Se quedó en Graefenberg por algunos meses despues pa-

ra curarse otras dolencias; en ese tiempo no tuvo el mas leve retoque del asma.

El cónsul de Prusia en Hamburgo fué á Graefenberg ahora hace diez y ocho meses: tenia una complicacion de enfermedades y una pierna llagada, con dolores demasiado agudos, para que la naturaleza humana los pudiera sobrellevar. La amputacion del miembro parecia ser inevitable, y habia de hacerse sin ninguna esperanza de curar la enfermedad que la habia producido. Determinó pasar á Graefenberg en carruages pesados. Era doloroso en estremo el oirle contar lo que padeció por el camino, cuán á menudo pensó que se moria. Curó, el progreso de la convalecencia fué pesado; pero ahora está tan restablecido que no hay diferencia perceptible entre sus dos piernas; y antes de la partida del autor, tuvo el placer de verlo agregarse á los que valzaban con tanta agilidad como el mas jóven de los que estaban en la sala. El estrangero que vaya á Graenfenberg, si tiene la buena suerte de trabar conocimiento con este caballero, que se quedaba todavia un año, se admirará al oirle contar los efectos del agua, en niños que estaban enfermos y endebles del espinazo, y de los demas miembros, y que ahora son modelo de lo que deben ser los niños cuando gozan de perfecta salud.

Una señora muy delicada fué á Graefenberg á curarse de enfermedad del hígado, cuya cura, bajo el sistema alopático, la habian tratado con mercurio. Y con el método de Prissnitz, en un corto tiempo tuvo una crisis de granos, por los cuales se evapora todo el mercurio. Despues de cicatrizarse los granos, le volvió la inflamacion del hígado. "Ahora se puede usted considerar curada," dijo Priessnitz; y verdaderamente lo estuvo en pocas semanas, habiendo desaparecido la enfermedad del hígado, segun es de esperar, para siempre. Esta enfermedad fué evidentemente causada por algunas drogas dañinas, ó por algun resfriado que le habria atacado el hígado y causado la inflamacion.

Un caballero de Galitzia, de 45 años de edad, me dijo que habia ido allí para consultar con Priessnitz y tomar unos cuantos baños, en consecuencia de algunas indicaciones de la gota que sospechaba le iba á atacar. El caballero estuvo allí hace seis años y se quedó cuatro meses, en cuyo tiempo fué curado de la gota, que le habia incomodado por muchos años tanto en

la primavera como en el otoño. Mr. Priessnitz le aseguró que si recurria á su antigua temperancia, y usaba del agua fria, no le volvería nunca la gota.

Braigton, capitan del ejército ingles, fué ahora quince meses con muletas, con gota en los pies y en las manos. Fué curado en nueve meses, y los seis restantes se quedó, temiendo que volviese á aparecer la enfermedad. Despues se fúé bien satisfecho de que no tenia que temerla.

Mr. Cralije, oficial del ejército, fué allí á ver á un amigo, y dijo que hacia cinco años que él habia sido curado de la gota en cinco meses.

Mr. Fraylache, de Hungria, habia sido atormentado por el dolor de clavo durante cinco ó seis años, y quedó perfectamente curado en cuatro meses. Su señora, restablecida de una fiebre, quedó tan débil que apenas podia andar. El aumento de fuerza que esperimentó á los catorce dias, era casi extraordinario. Se quedó seis semanas, y se puso del todo fuerte.

Conocí tres personas en Graefenberg que padecian de las piernas, á todas se les habia recomendado la amputacion.— Estos enfermos habian estado en Graefenberg de quince meses á dos años, y todos quedaban casi restablecidos cuando salí de allí.

Un oficial sajon, que estaba por recreo me dijo que hacia seis años habia hecho con él una cura milagrosa: habia tenido reumatismo, habia estado sordo dos años, y ademas muy enfermo. En nueve meses habia sido curado del oido y restablecida su salud, y nunca habia tenido la mas leve repeticion de de ninguna de las enfermedades.

Una condesa que vivia 150 millas distante de Graefenberg, se hallaba reducida al último estremo, y estaba postrada en cama por espacio de dos años. Su esposo fué á Graefenberg á consultar á Mr. Priessnitz. Este al instante mandó una muger de su establecimiento que fuese por la señora condesa, con órden de envolverla en una sábana mojada y que se la cambiase á menudo durante el viaje. Se ejecutó asi; llegó hecha casi un esqueleto. Al cabo de una semana ya estaba tomando el aire en su carruage. A las tres semanas ya se podia mantener derecha en el coche y poco despues empezó á andar por

su habitacion: continuaba en ese estado cuando el autor se marchó, pero se esperaba que á los pocos dias ya podria pasear fuera de la casa. Al ver á esta señora al principio de su llegada, tendida como una difunta en el carruage, y á las tres semanas verla sostenida sobre almohadas, y á las seis derecha y riéndose, la cara mas llena y colorada, se creia ver un milagro.

Una persona que me interesó sobremanera, fué un caballero sostenido por dos muletas y conducido por un criado. Al preguntar quien era, supe que era un médico de Suecia; que dos dias antes habia tenido una gran fiebre, y que durante el dia, Mr. Priessnitz le habia aplicado nada menos que diez y ocho sábanas mojadas, y despues el baño: á la semana siguiente me quedé sorprendido al verlo ir Graefenberg con el solo auxilio de un baston, y á los diez dias despues estaba tan derecho y andaba tan bien como cualquier otro.

En el baile que se tiene todas las semanas en Graefenberg ví á una señora de edad, usar dos muletas é ir sostenida por un criado. Me informaron que esta señora antes de ir á Graefenberg habia estado postrada cuatro años, los dos primeros en la cama y los otros dos sin poder mantenerse en una posicion horizontal y sostenida por almohadas dia y noche. No hacia mas que tres semanas que estaba allí, y ya podia ir al salon de baile.... Progresaba diariamente, y cuando regresé ya andaba fuera de la casa con un baston.

Un hombre perdió el uso de sus miembros; fué allí con muletas, y á las seis semanas ya andaba tambien como cualquiera otra persona.

La condesa Subreski, de Polonia, con gota y una complicacion de enfermedades, habia perdido el uso de sus pies y sus manos: estaba tan mala que Mr. Priessnitz se negó á asistirla, hasta que ella le dijo que no se volvia á su pais, que mejor preferia morirse en Freiwaldau. Mr. Priessnitz, á impulsos de sus buenos sentimientos, dijo que probaria por algun tiempo; al cabo de seis semanas constantemente le preguntaba si sentia dolores en la espalda: al fin los sintió y la salió un grano muy grande: cuando se reventó, por la primera vez durante ocho años, pudo tomar una pluma y escribió á su esposo.

Podria recordar mas hechos, pero me limito á los dichos como ocurridos bajo mi inmediata observacion.

CAPITULO XVI.

Método hidropático de curar las enfermedades, tal como ha sido pronunciado por el profesor Munde en Graefenberg, confirmado por el Dr. Bigel y asegurado por el autor.

Gota y reumatismo.

La gota tiene diferentes nombres segun las partes que afecta. Se denomina chiagra cuando ataca á las manos: podagra cuando ocupa los pies, y gonagra cuando está establecida en las rodillas.

Se cree que la produce cierta acrimonia, sútil, fugivas que algunos suponen ser una composicion de cal y de fósforo, y otros del ácido de la orina que atraviesa con la sangre todas las partes del cuerpo, y ocasiona dolores espantosos en cualquiera parte en que pueda. Estas concreciones son de una naturaleza calcárea, como se ve por el sedimiento de la orina de los gotosos, y por la ropa en que traspiran en Graefenberg; véense en ella resto de cal, así como en los accesos que les sobrevienen como depósitos críticos, que contienen la materia artrítica.

Los médicos antiguos llaman á la gota la hija de Baco y de Venus. En efecto, las personas devotas á estas dos divinidades, ofrecen el mayor número de ejemplos.

Desde que sufrí la cura con agua, miro al tratamiento médico de la gota como un acto de locura. La medicina no presta ningun auxilió contra esta enfermedad, porque, aunque pueda producir algun alivio momentáneo, es esencialmente dañino, pues los remedios que casi siempre producen evacuaciones forzadas, alteran los órganos digestivos, y favorecen la formacion de mayor cantidad de sustancias malas. Declaro con un perfecto conocimiento de causa, y con una profunda conviccion fundada sobre los hechos numerosos y notorios, que el procedimiento sudorífico y el agua fria son los únicos medios de curar esta enfermedad.

Los baños calientes y de vapor, ayudados por los medios de la medicina, pueden producir la transpiracion, pero son debilitantes, y pocas constituciones los pueden soportar.

El método curativo de Priessnitz reune todas las ventajas de

la cura con agua caliente sin tener sus inconvenientes, porque ataca y resuelve las sustancias viciadas y las espele: fortifica la vida y restablece las funciones digestivas; mientras el agua caliente los arruina del todo.

Los gotosos que no podian de manera alguna encontrar alivio en la medicina, son los que Priessnitz ha curado mas pronto por violenta que fuese la enfermedad. Le he oido decir que ocho ó diez semanas eran suficientes para curarlos radicalmente; la razon de ello está indudablemente en el buen estado de los órganos digestivos empeorados por las medicinas, y de consiguiente en la menor cantidad de sustancias viciadas.

Cualquiera que sea la razon, es muy cierto que la conservacion de los órganos digestivos en su estado normal, es lo que mas importa á la salud. No es con vomitivos y purgantes, no es con mercurio ó aguas minerales de que son tan pródigos, con lo que los médicos preservan la integridad de los órganos digestivos; saben esto, y cierran sus ojos á las funestas consecuencias de este sistema debilitante.

La cura de la gota exige la aplicacion de todo el tratamiento. Se debe aplicar en todo el cuerpo ántes de fijarlo en las partes enfermas ó afectadas. El primer objeto se obtiene con el procedimiento sudorífico y los baños para aliviar la escesiva irritabilidad del cútis, que es el orígen de tanto dolor, agregando á esto el ejercicio al aire libre. Los gotosos deben dejar gradualmente el uso de la franela pegada al cuerpo, lo que pueden hacer en el verano al quinto dia del tratamiento, y en invierno mas tarde, y siempre sin la mas leve incomodidad. Cuando el enfermo no está muy endeble, puede ir inmediatamente á la ducha, teniendo cuidado de que le caiga el agua igualmente en todas las partes de su cuerpo; pero se debe usar esta medicina por dos ó tres minutos y solamente cuando se halle capaz de sufrirla con facilidad el paciente, esponiendo las partes afectadas para poner en movimiento los humores que se han fijado en ellas.

El procedimiento de la transpiracion fuerte, es de la mayor importancia en casos de gota, y particularmente para los que han tomado otros remedios. Mientras el enfermo está envuelto en la manta de lana, se deben tambien aplicar vendajes en las partes enfermas y renovarlos segun el procedimiento indi-

cado; pocos pasan mas de cinco á seis semanas bajo el influjo de este método sin tener la crísis; quiero decir, sin que el paciente se llene de erupciones ó abcesus.

Al aparecer la crísis, es necesario que la ducha sea moderada, para no dar lugar á que aquella se aumente; la transpiracion debe ser mitigada, y el paciente debe estar menos tiempo en el baño, muchas veces es preciso tomar solo baños de asiento y de pies, particularmente los que están espuestos á la acumulacion de sangre en la cabeza, ó cuando la gota está situada en dicha parte del cuerpo. Cuando la crísis es intensa, es suficiente envolverse en una sábana mojada, y usar ablusiones frias: al quitarse la sábana sería mejor evitar el uso del baño.

El tratamiento mitigado así, se continúa, escepto cuando la irritacion llega á ser peligrosa; en este caso se debe suspender, menos los fomentos generales ó los vendajes, que se deben renovar dia y noche, y los baños de asiento. Estos son suficientes para restablecer la calma.

No debo olvidar prevenir á los gotosos, que deben durante todo el tratamiento, beber una gran cantidad de agua fria. Este líquido tomado en abundancia, disminuye los humores y favorece la transpiracion; á lo que se debe añadir tanto ejercicio como se pueda hacer, sea á caballo ó á pié. Y para hacer ejercicio que equivalga á los ya mencionados, se asierra un trozo de madera, ó en caso de necesidad se pasea en coche. Pero si está precisado á quedarse en casa, la cantidad de agua que se debe beber no se ha de acortar. Ademas he visto curarse un caso de gota en la cabeza, con solo beber agua y hacer abluciones de agua fria, aunque el enfermo estaba incapaz de poder salir de su habitacion.

Hay muchos gotosos en quienes la enfermedad no es meramente local, sino que se manifiesta en todo el cuerpo. Cuando existe en las regiones superiores, se les prescriben baños de pies para atraerla á las estremidades inferiores, sin olvidar los fomentos de las partes afectadas para alterarlas y penerlas en movimiento; estos baños se deben tomar una ó dos veces al dia, por lo menos de media hora cada uno.

Es un caso comun ver la gota afectar las estremidades inferiores; los pies son mas á menudo las partes donde se establece esta enfermedad; baños frios de pies, son un pronto y poderoso re-

medio. El agua para los baños de pies no debe pasar de los tobillos. La hermana de un amigo mio, que vive cerca de Toplitz, padecia hacia mucho tiempo dolores en los pies y en las piernas: probó muchos remedios, ademas de los baños de Toplitz, sin el mas leve alivio; ántes al contrario se le aumentó la enfermedad hasta el grado de no poder andar. Le sobrevino un violento parasismo, durante el cual se imaginó que el uso del agua fria le haria provecho: el primer baño de pies que tomó la puso en estado de poder andar: animada con este alivio, lo repitió, y en pocos dias quedó libre de la dolencia. La he visto dos años despues, y la oí decir que no conservaba los mas leves restos de la enfermedad.

Cuando la gota se fija en las caderas ó en cualquiera otra parte de la estremidad inferior, se llama gota sciática. Siendo tan eficaces los baños de asiento, no se debe temer al ver que aumentan los dolores; pues este es un signo del movimiento dado á los humores artríticos. Estos se aumentan aplicando la ducha á las partes afectadas; el humor al fin desciende á los pies, de donde se quita con los baños de pies que se deben tomar alternando con los de asiento.

Es preciso aplicar fuertemente la ducha á las partes afectadas por la gota, y continuamente aplicar vendajes mojados, como tambien frotarlas vigorosamente cuando se está en el baño frio: lo mismo se hace con la mano seca cuando se está en la manta para transpirar.

Estas frotaciones mueven y quitan de su lugar los humores morbíficos. La cabeza es la única parte que no se debe esponer á la ducha; con solo la aplicacion de vendajes es suficiente para la cabeza, particularmente poniéndolos en las sienes que es por lo regular donde se sienten los dolores mas agudos, y tomar todos los dias baños de pies y de asiento para atraer los humores á las estremidades inferiores. En este caso el procedimiento sudorífico se debe acortar.

Ahora demostraré el tratamiento del dolor de clavo, que es una especie de gota; ya he dicho que la ducha no se debe aplicar á la cabeza. El primer medio es mojar todo el cuerpo con agua fria: si esta es insuficiente, se debe tomar un baño de asiento por dos horas, bebiendo bastante agua, y del baño de asiento inmediatamente se debe pasar al de pies. Este trata-

miento es muchas veces suficiente para poner fin al parasismo; si de esta manera no cesa, se pondrá un vendaje mojado en la cabeza, y se hará ejercicio en sitio en que la temperatura esté fria. Desapareciendo el dolor, el paciente se debe estar quieto por algunos dias, y abstenerse de la transpiracion; durante los dias de descanso, se debe tomar alternativamente por dias un baño de asiento y uno de pies, y renovar con frecuencia los vendajes mojados en las partes afectadas, sin olvidar el beber bastante agua fria; es preciso dar un paseo al aire libre despues de cada año. Este es el modo con que traté el espantoso dolor nervioso que casi me habia reducido á la desesperacion, y al fin triunfé. Tomé una resolucion firme de ejecutar todas las operaciones que exigia el adelanto de la enfermedad. ¿Pero qué no es capaz de sobrellevar un hombre que desea vivir? Los que están atacados de la gota, deben recurrir inmediatamente á las abluciones y baños de asiento: así se acorta siempre el parasismo, y algunas veces se acorta en su primera aparicion. Este tratamiento tiene la ventaja de que al dia siguiente, ó aun en el mismo dia, el enfermo se puede esponer al aire libre, sin correr riesgo de una recaida. Esta es una ventaja que no pertenece á ningun otro método.

En el intérvalo de los parasismos, las personas afectadas de dolores artríticos en la cabeza, harian bien en tomar los baños de dicha parte para poner en movimiento el humor gotoso y despejar aquella, lo que sucede muchas veces bajo la forma de postemillas en las orejas. Por cualquier dolor que estas postemillas pueden causar, no se deben descuidar los baños de cabeza y los fomentos frios ó vendajes sobre las partes afectadas. El abrirse estas, causa grande alivio; sino se abren es porque el humor ha sido espelido por la transpiracion.

Los baños de pies se deben emplear cuando el tratamiento haya afectado todo el sistema para evitar una reaccion demasiado fuerte en los órganos superiores.

El dolor causado por la formacion de abceso que produce el baño de cabeza, se diferencia esencialmente del que caracteriza el dolor nervioso; es menos agudo, aunque turba el sueño por algunas noches: es mas punzante que destructor, fatiga la dentadura y las sienes y continuamente corresponde hácia el oido.

No concluiré este capítulo sobre la gota en la cabeza, sin ad-

vertir al enfermo que la estricta observancia del régimen de Graefenberg es una de sus mas importantes obligaciones. Ya he dicho que este procedimiento se debia mitigar en los casos de necesidad, y añadiré que seria mejor traspirar un dia sí y otro no. ¿Pero, cómo soportar una vida de ociosidad? Respondo preguntando si hay algun otro método menos tardio y mas eficaz. Hay un recurso donde podemos cobrar ánimo y es la sentencia pronunciada por las escuelas médicas, que han declarodo que la gota es una enfermedad incurable.

Lo que he dicho sobre la gota y su tratamiento, se aplica igualmente al reumatismo, que tiene gran semejanza con ella, que se le supone el mismo orígen, y á menudo se confunde uno con otro; así el tratamiento es el mismo y consiste en abundante transpiracion, la ducha y vendajes en las partes afectadas.

Al lector tal vez le interesará leer la narracion de algunas de las curas de gota que se efectuaron en Graefenberg durante mi estada allí.

Mr. Werbourg, consegero de un rey, habia padecido por seis años de la gota: ésta, despues de haberle afectado diferentes partes del cuerpo, concluyó estableciéndose en los pies: los tenía inflamados y muy encarnados. Los baños de pies en una decoccion caliente de plantas, ordenada por la facultad, aumentaron el dolor de tal manera, que el enfermo, reducido á la desesperacion, recurrió al agua fria; los repetidos baños de pies despues de algunos dias, hicieron desaparecer la inflamacion y el calor subido. Admirado del feliz efecto del agua fria, fué á Graefenberg, donde siguió el método. Teniendo 65 años, estaba obligado á proceder con gran cuidado; por eso solamente transpiraba en la sábana mojada, y no tomó la ducha. Lo restante del método no fué alterado: al cabo de dos meses se marchó radicalmente curado.

Fué un clérigo á Graefenberg que tenia la gota en las manos y en los pies, á tal grado, que no podia hacer uso de estos miembros: á los quince dias de haber empezado el método le salieron granos; esta era una señal de la pronta terminacion de la enfermedad; pero razones importantes le obligaron á volver á su casa á las seis semanas. Continuó la cura en ella, y á las seis semanas despues, no solamente se curó de la gota, sino tambien de un asma que padecia mucho tiempo habia.

Una niña de siete años padecia por espacio de un año dolores en el pecho; despues de haber usado mil medicinas en vano su padre, Mr. de Graderlain, la llevó á Graefenberg. Priessnitz dijo al momento que era reumatismo, y que se hacia cargo de la cura: le ordenó que usase un vendaje mojado en el pecho; de esto resultó fiebre y aumento de dolor. La niña fué envuelta en una sábana mojada que se le mudaba varias veces al dia, y cada vez que se le cambiaba se lavaba con agua templada; asustados sus padres con la calentura, que continuó durante diez dias; recordaron que el médico que los habia mandado á Graefenberg, les habia dicho que si el tratamiento aumentaba la enfermedad, lo dejasen inmediatamente. Así, pues, resolvieron llevársela á su casa. Para este viaje se vieron obligados á hacer traer un carruaje, pues allí no lo habia. Durante los dos dias que emplearon en buscarlo concluyó la crisis, y la niña estaba tan buena que cuando volvieron sus padres la encontraron jugando en el campo. El tratamiento se continuó por algunas semanas mas, y se restableció perfectamente la salud de la enfermita.

Un clérigo que fué á administrar el bautismo á alguna distancia de su casa, volvió con un resfriado y el estómago sobrecargado de alimentos. El mismo dia fué atacado de reumatismo en la espalda y en los brazos, sin poderlo curar ningun médico: este estado duró un año. Entónces determinó ir á Graefenberg, donde despues de haber bebido, transpirado, y bañádose por espacio de tres semanas, le sobrevino una erupcion por todo el cuerpo, que lo libró del dolor. La continuacion del tratamiento le curó la erupcion, y tambien la dificultad en la respiracion que estaba complicada con el reumatismo.

Los dolores artítricos despues de haberlos sobrellevado por veinte y seis años, obligaron á M. Franc, mayor de caballería, á dejar el servicio: habiendo probado en su casa la cura del agua, encontró que le hacia tanto bien, que marchó á Graefenberg. Allí estuvo quince meses, se curó radicalmente, y despues se incorporó en el ejército.

Un médico que habia tenido la gota sciática por cinco años en la pierna izquierda, la cual tenia inchada y casi negra fué á Graefenberg, donde despues de tres meses del tratamiento, le salió tanta abundancia de granos, que no estuvo capaz de

andar; despues de algun tiempo los granos se secaron, y quedó el enfermo en un estado perfecto de salud.

De resultas de un resfriado cogido al salir del teatro M. Olivain quedó de pronto privado del olfato y del paladar: al cabo de cuatro meses de tratamiento en Graenfenberg quedó perfectamente restablecido con el auxilio de un abceso en la cabeza, que se abrió por un oido.

Algunos dias despues de haber yo llegado á Graefenberg, se curó un caso de sordera por un abceso igual en el oido: nueve meses fueron necesarios para curar esta obstinada enfermedad. El enfermo curado escribió en prueba de reconocimiento una obra sobre el método curativo de Graefenberg.

Fiebre inflamatoria, fiebre nerviosa, &c.

La fiebre inflamatoria, como toda especie de fiebre aguda, halla un remedio cierto en el uso del agua fria, mediante los fomentos generales; es decir, en las sábanas mojadas y en los baños de asiento, renovando uno y otro segun la malignidad de la enfermedad. Algunos médicos niegan la posibilidad de curar la fiebre nerviosa tifoidea con agua fria. Responderé remitiéndolos á los escritos de los doctores Curry, Reuss, Milius y Welgt, donde podrán convencerse de esta verdad.— Quizá honrarán con alguna creencia el testimonio de los médicos á quienes aludimos, pues estos profesores de la ciencia médica han curado á miles, siguiendo en muchos casos el sistema del agua fria. Ilustraré el tratamiento refiriendo dos casos de esta enfermedad que presencié durante mi permanencia en Graefenberg.

Poco despues de mi llegada, fuí atacado de una fuerte fiebre. Tomé primero un baño de pies, luego uno de asiento, en el cual estuve una hora. Un amigo mio, viendo que la fiebre aumentaba y que se me puso muy encarnada, se amedrentó y fué corriendo á ver á Priessnitz, el cual vino á verme á las nueve de la noche; al instante me envolvió en una sábana mojada, que se mudó á la media hora, quedándome en ella por una hora, durante cuyo tiempo dormí como habia pronosticado Priessnitz; despues de esto me lavaron con agua fria, y me pusieron otra vez en el lienzo mojado, con lo cual empecé al

instante á transpirar abundantemente y á sentir mucho alivio; dormí hasta las tres de la mañana, que me volvieron á lavar y á ponerme otra vez la sábana mojada, transpiré hasta las seis, y cuando estaba cubierto de sudor, me metieron en un baño de agua fria, donde estuve pocos momentos. Despues salí á dar un paseo y volví á las ocho á almorzar, sin calor y hasta sin endeblez.

Despues he visto usar muchas veces este método con los niños atacados de fuertes calenturas, y siempre con buen resultado. A veces sucede que la fiebre es obstinada, y dura mas tiempo de lo comun. Entónces el tratamiento debe sostenerse hasta destruir la causa de la enfermedad.

El tiempo que dura una fiebre tifoidea nerviosa y sus perniciosas consecuencias son bien conocidas. ¡Qué diferencia entre los resultados de las drogas y los del agua!

He aquí un caso que no me acontanció á mí pero del cual fuí testigo ocular. Un comerciante fué atacado de fiebre nerviosa con delirio. La enfermedad empezó por una sensacion de ardencia en el estómago, que pronto causó enfermedad. Tomó un baño de asiento el cual no le hizo bien ninguno. Como el dolor de cabeza y las náuseas aumentaban, bebió tanta agua que le produjo vómitos, los cuales le aliviaron: no obstante, á la hora (diez de la noche), el enfermo se puso peor, y perdió el conocimiento. En este estado corrió por toda la casa con una luz en la mano. De cuando en cuando recobraba sus sentidos, y se admiraba de hallarse de aquel modo; pero el dilirio pronto le volvia: así pasó toda la noche. Serian las nueve de la mañana cuando Priessnitz enterándose del hecho, fué á verlo y lo encontró en la cama, con los ojos fijos, la boca abierta, la lengua seca y ardiente, y totalmente privado de sentido. Priessnitz inmediatamente le ordenó un baño de asiento en el que estuvo por media hora é hizo que le frotasen con agua fria. Despues de esto, lo envolvieron en una sábana mojada que se renovaba cada diez minutos; á la hora tomó otro baño de asiento por media hora, y fué puesto otra vez en la sábana mojada. Pronto empezó á transpirar, y dió señales evidentes de estar mas aliviado. Estas operaciones se continuaron hasta la tarde, que volvió en sí: durmió toda la noche; por la mañana estaba en un estado de transpiracion bastante crecido; pero del todo libre de

dolor. A las ocho de la mañana pidió alguna cosa de comer y le dieron pan con leche: y para la comida se le dió sopa en caldo de carne con cebada del norte. El resto del dia lo pasó con bastante quietud; la segunda y la tercera noche estuvo casi lo mismo que la primera. Al cuarto dia probó á tomar un baño frio pero le entraron unos dolores de cabeza disparatados, y así tomó uno tibio á la temperatura de 61 grados de Farenheit. Esta enfermedad le empezó el dia 8 de Setiembre. El 14 del mismo el enfermo comió con los demas, participó de todo lo que encontró en la mesa. Pocos dias despues se fué de Graefenberg perfectamente curado. Hubo otro caso semejante en Graefenberg pocos dias antes de mi llegada, cuya terminacion fué igualmente feliz. Me informaron de él algunos enfermos que me precedieron. Priessnitz dice que esta enfermedad tomada en su orígen, se cura fácil y prontamente; pasado tiempo se requiere mas para curarla. No obstante cualquiera que haya sido su duracion, el agua fria es siempre eficaz.

Durante la permanencia del autor en Graefenberg, se presentaron otros varios casos estraordinarios de fiebre. A un hombre lo tuvieron en el medio baño por nueve horas y media, y otros dos individuos fueron puestos entre cuarenta y cinco sábanas por espacio de veinte y cuatro horas. No necesitamos repetir que estas operaciones tuvieron buenos resultados, porque afirmamos que á Mr. Priessnitz jamas se le ha conocido error en casos de fiebre.

Fiebre intermitente.

Esta enfermedad aparece todos los años en las fortalezas de Neustadt y de Cassel, en el territorio de Prusia; los enfermos van todos los años en gran número á Priessnitz que los cura prontamente, metiéndolos durante el parasismo de la fiebre en un medio baño, por largos ó cortos periodos: estando en él son bien frotados con agua fria, hasta causarles vómitos ó despeños y se les pone un vendaje mojado en el abdomen, el cual produce la transpiracion. Este es todo el tratamiento necesario para una enfermedad que frecuentemente necesita recurrir á la quinina, su remedio específico, y á todas las demas drogas que emplean los médicos contra ella.

Hidropesia.

Esta es una enfermedad que cuando está muy adelantada no se puede curar en Graefenberg. En su principio es curable. El tratamiento consiste en transpiracion y vendajes frios mojados, aplicados en las partes afectadas.

Cáncer.

Sin duda se admirarán mis lectores al oirme afirmar que el agua fria es la mas cierta cura para el cáncer: sin embargo, nada es mas cierto. El tratamiento es el mismo que el de las úlceras, á escepcion del uso de la transpiracion. Para el cáncer el enfermo debe transpirar por largo periodo todos los dias. Un caso notable que presencié en Graefenberg fué el de un enfermo que anteriormente habia tenido un cancro en la boca, que fué curado, pero la enfermedad no se desarraigó. Algunos años despues se le formó un abceso en el empeine del pié izquierdo. Al cabo de nueve meses de tratamiento médico, los facultativos vieron que no podian evitar que la enfermedad penetrase en el hueso. El mal se agravó tanto, que no dejaba mas recurso que la amputacion. El enfermo se opuso á esto diciendo que iria á Graefenberg. Los médicos trataron de disuadirlo; pero él persistió en su resolucion, que á todo evento puso en ejecucion, despues de haber estado nueve meses en el hospital, donde se puso como un esqueleto, y tan débil que no podia dar un paso. ¡Tres semanas despues de su llegada á Graefenberg, ya podia andar con la ayuda de un baston; la úlcera á que se alude se curó! Le apareció otra en el pié derecho, que lo tuvo confinado en su habitacion por seis semanas. Al fin se efectuó la cura, y las úlceras desaparecieron enteramente. Apenas se concibe que un enfermo que estaba reducido á la piel y á los huesos engordase tanto durante el tratamiento, que su ropa no le venia, no obstante haber transpirado por algunas horas todos los dias; asi sucedió.— No hay pues nada que temer del tratamiento del agua; porque aunque se pierda una cantidad de sustancias por la transpiracion, queda mas que repuesta. Con el grande apetito que tienen todos los enfermos en Graefenberg, no solamente recu-

peran todo lo que han perdido, sino adquieren nueva fuerza.— Esto no sucede con ningun otro método de transpiracion.

Cuando llegó este último enfermo á quien aludimos, Priessnitz lo alabó por haberse negado á someterse á la amputacion, que no lo podia haber curado, porque la causa de su enfermedad era sifilítica. Este caso necesitó nueve meses para curarse. Este es mucho tiempo; pero antes habia pasado el mismo en el hospital, donde despues de ser atormentado con las drogas &c., los médicos declararon que no quedaba mas recurso que la amputacion.

Una señora que tenia un zaratan en el pecho: la enfermedad continuaba aumentando, á pesar de todos los remedios internos y esternos que se le aplicaron; por último se le propuso la amputacion, á lo cual accedió la enferma. Al ver los instrumentos se desmayó, y la operacion se dejó para el dia siguiente. En el interin alguien le habló de Graefenberg, donde determinó ir. Despues de seguir por seis semanas el tratamiento, se le puso el pecho mejor, y se fué á su casa, aconsejándole Priessnitz que continuase la cura, la que pronto fué coronada con el mas completo y feliz éxito.

Cólera.

El tratamiento de esta enfermedad depende mucho de la constitucion del paciente, y de la naturaleza del ataque. La temperatura del agua debe ser mas alta cuando la constitucion es endeble, y el sudor menos. Cuando el enfermo está privado de sentido, el tratamiento se debe empezar con ayudas frias; si el paciente es atacado de vómitos y deposiciones alvinas y dolorosas, se debe meter en un baño de asiento á la temperatura de 62 grados. Si al mismo tiempo tiene dolor de cabeza, se le aplicará un fomento frio, y se le darán continuamente fricciones en el estómago y abdomen, mientras otra persona deba frotarle la espalda, los brazos y las piernas con las manos, metiéndolas á menudo en agua fria, y estas frotaciones se deben continuar hasta que el calor natural se restablezca en el cútis. El paciente debe beber agua fria en grandes cantidades, lo cual pone fin á los vómitos y al despeño. Produce ambas cosas en el caso de un enfermo que no esté atacado de

ellos, y continuando hace que cesen las evacuaciones. No hay ninguna enfermedad en que sea mas preciso beber agua fria en abundancia. Presencié un caso de cólera en que el enfermo bebió treinta vasos de agua en una hora. Priessnitz efectuó su cura en tres dias.

Cuando los síntomas están ya habituados, se debe meter en cama al enfermo, frotarlos continuamente con la mano seca, hasta que vuelva el calor al cuerpo, lo que debe hacerse para que sude bien. Cuando aparece la transpiracion, el enfermo no se puede considerar curado. Al reaparecer los síntomas se debe recurrir al mismo procedimiento. Cuando se efectua la transpiracion las ventanas deben abrirse por el espacio de tiempo que quiera el enfermo; entónces se debe meter en el baño, y despues, si tiene fuerzas suficientes, debe hacer ejercicio al aire libre, y no dejar de ponerse siempre un vendaje en el estómago. El uso interno del agua fria es indispensable durante el procedimiento sudorífico, y se debe continuar tambien despues.

En caso que el enfermo esté demasiado endeble, se debe tener en perfecto reposo; lo que contribuye mucho para el restablecimiento de las fuerzas agotadas. Pero si la constitucion del paciente es robusta, el agua que use deberá ser sumamente fria; por este medio puede sin cuidado transpirar con abundancia. La enfermedad se debe tratar con la misma energia cuando llega á su mas alto grado de gravedad. En los primeros ataques, el método curativo surte en corto tiempo unos efectos sorprendentes; pero no tiene los mismos cuando la enfermedad se ha descuidado en su principio: sin embargo, con paciencia y perseverancia es aun seguro el éxito.

Finalizaré este capítulo con las siguientes observaciones, que recomiendo á la atencion del lector:—El agua destinada para beber, la que se usa en baños y abluciones, mientras mas fresca es mejor. En caso de ser preciso aumentar la temperatura del agua, se puede mezclar con un poco de agua caliente. La curacion de cólera se puede solamente efectuar reproduciendo la transpiracion; esta gran funcion no puede reanimarse nunca sino restituyendo la energía á los órganos de la piel que la habian perdido, y que solamente se obtiene con la irritacion que causa el agua fria.

El agua fria se debe mantener á una temperatura igual para sostener esta irritacion saludable; tambien debe tenerse gran cuidado de renovar la del baño cuando principie é caldearse.

Cuando el enfermo está metido en el baño no debe llegarle el agua mas que hasta el ombligo; para obtener esta altura, se debe alzar el baño por la estremidad opuesta á la que está sentado el enfermo. Los muslos y las piernas quedando fuera del agua se deben frotar energicamente para atraer otra vez el calor.

Se comprende fácilmente que si el agua del baño está demasiado fria, sería peligroso que la reaccion no se efectuase. La temperatura del agua fria debe ser proporcionada á la fuerza que le haya quedado al enfermo.

Los fomentos deben ser de agua caliente.

Las abluciones no deben de ser mas largas que lo necesario para refrescar las partes acaloradas, como sé emplean despues del procedimiento sudorífico; es decir, por tres ó cuatro minutos.

Si las partes inferiores se afectan con calambres, se deben meter en agua y frotar bien hasta que cesen.

Para los dolores violentos en el estómago, calambres en el intestino recto y despeños frecuentes, *evacuations alvines*, se debe usar alternativamente de las lavativas y de los baños de asiento.

Cualquiera atacado del cólera debe comer poco, no tomar leche ni beber agua en abundencia.

El tratamiento del agua fria se debe continuar por largo tiempo, tanto para evacuar los humores dañinos que puedan quedar en el cuerpo, como para restaurar las fuerzas.

Priessnitz en su establecimiento ha tratado sucesivamente diez y siete casos de cólera, y los ha curado todos en pocos dias. No he presenciado estos hechos; me los han referido; pero el siguiente caso sucedió durante mi permanencia en Graefenberg.

Llegó á Graefenberg el inspector de una aldea perteneciente á la corona; estaba enfermo seis semanas habia; era de constitucion robusta: durante aquel tiempo habia esperimentado todos los síntomas de cólera escepto de enfermedad. Se admiró al ver que se le ordenaba que bebiese leche y comiese pan y manteca, lo que hizo por la mucha confianza que tenia

en Priessnitz. Despues que pasó esto fué á su habitacion, donde encontró preparado un baño de asiento á la temperatura de 55 grados de Farenheit, que le estaba aguardando. Aun se admiró mas cuando despues de algunos minutos sintió una gran descarga de viento que le alivió los dolores de estómago. Al salir del baño se metió en la cama, aplicándole ántes un vendaje en el estómago ; y durmió hasta el dia siguiente. Esta fué la primera vez que habia dormido desde el principio de la enfermedad. Quedó completamente curado, y volvió á su casa bueno del todo.

Para disipar todas las dudas que se pueden suscitar acerca de la naturaleza de esta enfermedad, agregaré la relacion del enfermo á su llegada á Graefenberg. "El cólera, dijo, asolaba el pueblo de mi residencia. Los habitantes se asustaron y rehusaron asistir á los enfermos; tambien suspendieron todo trabajo, contando con morir. Pensando que era mi deber darles ejemplo, visitaba á todos los enfermos, y tocaba á los que tenian miedo para animarlos. Esta conducta produjo el efecto que esperaba, pues me dió el cólera: inmediatamente fuí asistido por el médico del pueblo, pero sin encontrar ningun alivio; pasé á Viena sin mejor suceso. Graefenberg fué el último recurso pero allí recobré mi salud."

Disenteria.

Los resfriados y el abuso de las frutas no maduras, son las principales causas de esta enfermedad. Se compone de frecuentes evacuaciones de humores sanguinolentos, acompañados de dolores violentos en el estómago, de ardentia en el ano, y tenemos, esto es, de un constante deseo de evacuar, sin poder espeler mas que viscosidades.

El tratamiento es el mismo que el de la diarrea.

Obstrucciones de las articulaciones.

Presencié tres de estos casos en Graefenberg. El primer paciente era un jóven de diez y siete años de edad, el cual curó pronto. Los otros dos, uno de veinte y cinco y el otro de veinte y ocho años, se quedaron en Graefenberg de nueve meses á un

año. Todos tres habian contraido su enfermedad de una caida de rodillas, única parte afectada: ninguno de ellos podia andar sin baston. Todos concluyeron la cura en sus casas.

El tratamiento de esta enfermedad consiste esclusivamente en un baño de dos horas en las partes afectadas, y la ducha, que se deben tomar dos veces al dia. Durante el baño, se deben frotar las piernas de cuando en cuando.

Cuando la enfermedad es antigua, es necesario agregar á estos dos medios el procedimiento de sudoríficos. Es raro que concluya la cura sin que salgan granos ó abcesos en las partes afectadas. Entónces se deja la ducha y solamente se vuelve á tomar cuando estos se hayan cicatrizado. Las partes enfermas se deben duchar por veinte ó treinta minutos: como esta operacion sería demasiado larga para el cuerpo, se debe cubrir bien y protejer de todas las salpicaduras del agua.

Sabañones.

Priessnitz aplica fomentos calientes ó vendajes en las partes afectadas; así se curan pronto si son recientes. Si son antiguos, entónces se debe transpirar. Ha de suponerse que en los humores de las personas debe haber algunas sustancias viciadas, que se espelen por las partes enfermas. Este procedimiento conviene con la conocida costumbre general de cubrir con nieve un miembro helado, hasta que se haya restablecido el calor.

Frialdad habitual de los pies.

Esta se remedia tomando baños frios desde quince á veinte y cinco minutos dos veces al dia, y liarlos por la noche con vendajes templados. Debe hacerse mucho ejercicio, así la sangre se distribuye volviendo á la informidad y recibiendo su porcion cada parte del cuerpo.

Sudor fétido de los pies.

Esto generalmente se alivia con baños de pies, y usando un fomento caliente ó vendajes por la noche; pero no se cura sin el procedimiento sudorífico para purificar la sangre.

Inflamacion del pecho.

Esta enfermedad es hija de una acumulacion de sangre en los pulmones, seguida de falta de circulacion.

En esta clase de enfermedad, la primer cosa que se ha de hacer es refrescar la sangre que está en una especie de hervor, y disolver la obstruccion y la estancacion de este fluido en las partes afectadas. Para obtener esto, el agua fria no se debe aplicar inmediatamente á las dichas partes. La impresion del frio, aumentando la ya demasiado grande contriccion de los vasos, aumentaria la inflamacion. El baño entero sería tambien dañoso, repeliendo los humores de la superficie al centro, y sobrecargando así el miembro enfermo de mayor cantidad de sangre.

Los baños de asiento son el medio mas seguro de mitigar la inflamacion, por la propiedad que tienen de refrercar la sangre, y causar una fuerte reaccion en las estremidades inferiores que están remotas de las partes enfermas; reaccion que desvia la sangre de los órganos afectados. Esta operacion se debe efectuar de la manera siguiente:

La temperatura del agua para el baño de asiento debe ser de 60 grados de Farenheit, y renovarse cada media hora, hasta que el enfermo sienta la calentura. Los síntomas de esta fiebre promovida por el agua son siempre temblor en los miembros, castañeteo de dientes, &c.: la accion repulsiva del baño de asiento ha de ser secundaria por la aplicacion de vendajes frios mojados al pecho, que debe cubrirse bien con ellos, y sin cubrirlos con vendajes secos. Los vendajes se renovarán de cuando en cuando. Se debe tener cuidado de cubrir bien las otras partes del cuerpo para dar mas circulacion libre á la sangre. Es preciso tambien frotar las estremidades con agua fria, miéntras el enfermo está en el baño. Solamente se deben de usar las manos en esta operacion, teniendo cuidado de que estén siempre húmedas. Asi que se perciba que las manos y los pies del enfermo están calientes, se puede concluir que la masa de la sangre esté refrescada y la circulacion en su estado normal; entónces el enfermo se mete en la cama, envuelto en una sábana mojada, cuya propiedad es causar una irritacion para promover mas y mas la circulacion. No se debe olvidar, mientras el en-

fermo está en cama, el cubrirle el pecho con un vendaje frio mojado, á fin de que aquella parte del cuerpo pueda ser fortalecida.

Cuando la enfermedad se obstina, es algunas veces necesario renovar las sábanas mojadas y los baños de asiento. Cada vez que se le mudan, se debe el paciente lavar en agua quitado el frio. Durante todo el tratamiento, el agua fria se debe beber con frecuencia, pero en cantidades cortas cada vez.

La ventaja de este procedimiento, se confirma con el suceso que siempre ha seguido al tratamiento de los casos de esta enfermedad que Priessnitz ha emprendido. Estas curas se hacen siempre en pocos dias. Asi se ha encontrado un remedio para una enfermedad que ha burlado toda la ciencia médica

Escrófulas, raquitis.

Estas dos enfermedades son tambien curables segun la Hidropathia. Sin embargo, cuando la raquitis ha penetrado en toda la envoltura del cuerpo, nada se puede hacer con el agua para la encorvadura de los miembros. La ducha es el principal instrumento en esta cura, con el auxilio del procedimiento sudorífico, empleado enérgicamente. Es preferible á lo demas envolver al enfermo en una sábana mojada. El baño frio se debe tomar dos veces al dia; si las articulaciones y las glándulas están hinchadas, se deben frotar bien, y usar constantemente de vendajes. Las glándulas de la garganta y de la nariz requieren gargarismos con frecuencia, y sorber agua por la nariz.

Siempre se ha recomendado á las personas raquíticas bañarse en los rios colocándose en la corriente del agua; como por ejemplo, debajo de la caida del agua de un molino. Esto se asemeja algo á la cura en Graefenberg.

Escarlatina, sarampion, viruelas.

La fiebre que generalmente acompaña á estas enfermedades es la que produce todo su peligro. Al instante que se observe se debe envolver al enfermo en una sábana mojada y así dejarlo dia y noche. Si la fiebre es virulenta, la sábana se debe renovar cuando se pone caliente. Cuando el enfermo transpira,

todo el cuerpo se debe labar con agua templada á los 61 grados Farenheit, que no esté demasiado fria, ni tampoco tibia. Este es un modo cierto de moderar la fiebre, y el calor que le acompaña. De este modo, particularmente con los adultos, se evitan los malos resultados de estas enfermedades, tan comunes y peligrosas con cualquier otro género de tratamiento.

No aconsejaria que se rociase todo el cuerpo con agua fria; las constituciones fuertes pueden sufrirlo, pero seria de temer que falte la reaccion en las personas endebles; si así fuese, la muerte seria inevitable. La fiebre es, como ya he dicho, el único peligro que se debe temer en estas enfermedades. Su violencia es la que cierra los poros, ó impide que salga fuera la materia eruptiva. El modo de moderarla y de facilitar la erupcion, es el que ya se ha descrito, cuya eficacia es ya sancionada todos los dias por la esperiencia. Mr. Mundé, aludiendo á estas enfermedades, dice: "ahora mencionaré tres curas que sin medicina, ni ninguna otra cosa mas que agua fria, efectué en mi familia. La primera es un caso de sarampion en un adulto; las otras dos fueron de escarlatina en mis dos hijos pequeños.

"Mi criada, de 20 años de edad, fué atacada de sarampion. Reusando todos los remedios, le propuse para combatir su fiebre que, era muy fuerte, que se envolviese en una sábana mojada, en lo que convino, y pronto empezó á transpirar abundantemente: esto me determinó á dejarla así por siete ú ocho horas; despues se lavó con agua templada á los 61 grados de Farenheit. Esta primera transpiracion fué seguida de una abundante erupcion de manchas encarnadas que le cubrian todo el cuerpo. Le repetí el mismo procedimiento al dia siguiente, y se le quitó la fiebre. Sus padres sabiendo que estaba curando su hija vinieron á llevársela á su casa, temerosos de que este tratamiento pudiese tener consecuencias peligrosas. A los doce dias la enferma volvió á su servicio, asegurándome que miéntras estuvo en su casa no habia tomado otro remedio mas que agua fria.

"Dos hijos mios, el uno de ocho años y el otro de cinco, fueron atacados de escarlatina; el mayor primero. Fué envuelto en una sábana mojada. A los tres dias, el de cinco años cayó enfermo, sin duda porque ya estaba infeccionado. Los otros

dos no la tuvieron. El segundo enfermito conservó su buen humor y apetito, y le envolví en la sábana, pero se curaba por la mañana y por la tarde. La fiebre en ambos fué muy moderada. Todo seguia segun mis deseos, cuando mi esposa se puso tan alarmada que suspendió el tratamiento por cuatro dias. La consecuencia de esto fué redoblarse la fiebre, y sufrir el niño dolores que lo privaban de moverse. Era tan violento el dolor que tenia el mayor en la parte posterior de la cabeza, que se temió una inflamacion celebral. Segun los deseos de mi esposa que ya habia visto la estravagancia de sus temores, empecé otra vez mi tratamiento. Entónces le dí un baño de asiento, despues le envolví en una sábana mojada mudándosela de media en media hora. No tardó mucho en dormirse: el sueño le duró bastante tiempo, me probó la eficacia de mi procedimiento, y me animó á seguir con los baños de asiento y fomentos generales. Habiendo restablecido el órden regular del sistema, puse al enfermo en una cama seca, donde durmió algunas horas. A los dos dias desapareció todo peligro. A los diez dias de enfermedad le sobrevino la escamacion del cútis. El enfermo, á escepcion de un poco de endeblez, estaba perfectamente curado. La enfermedad del mas chicó fué tan sencilla que no necesitó mas que las abluciones. Acompañó á su hermano durante toda su enfermedad. Tres semanas despues de principiada la erupcion, los llevé á pasear con tiempo frio, sin que esto produjese ningunos malos resultados. Debo ademas advertir que dos dias ántes de esponer sus nuevos, finos y delicados cútis al aire fresco, los bañaba mañana y tarde en agua fria."

Erisipela.

Esta enfermedad es hija muchas veces de un esfuerzo de la naturaleza para librarse de un humor dañino. Tambien la cuasan las impresiones esteriores.

Esta enfermedad, que es solamente el reflejo de otra interior, no se debe sujetar en el momento á las abluciones frias, pues eso repeleria la erupcion que trae las sustancias viciosas á la superficie. En el tratamiento ordinario de ella no se recurre sino á aplicaciones secas que son ineficaces.

En Graefenberg, el uso del agua fria para el tratamiento de



esta enfermedad nunca se ha conocido tener resultados desgraciados. Es verdad que no es cura local, pues todo el cuerpo está sujeto á ella. El enfermo debe transpirar en una sábana mojada, beber gran cantidad de agua, y aplicarle un vendaje caliente á las partes enfermas. Este método, que escluye todas las abluciones de agua fria, siempre tiene buen éxito.

Tos convulsiva y otras enfermedades é indisposiciones en la infancia y niñez.

Creo haber dicho ya que la agitacion, el calor escesivo, y la irritacion febril en los niños, se curan con los fomentos generales de la sábana mojada. La irritacion específica de la tos convulsiva no es tan pronto curada por estos medios, pero sin embargo se alivia bastante. Se debe tener cuidado que el agua que beban al principio esté templada: teniéndola en la habitacion del enfermo por media hora, bien tapada se podrá beber.

Inflamacion del cerebro.

Esta enfermedad, que es tan rara en los adultos como comun en la infancia, procede de causas interiores ó de una lesion esterior. Su tratamiento solamente se diferencia de la inflamacion del pecho en que los fomentos frios en la cabeza se deben renovar, como las sábanas mojadas en que se envuelve el enfermo. Algunas veces es preciso mudárselas cada diez minutos. Si la enfermedad parece agravarse mas, se deben tomar los baños de asiento alternándolos con las sábanas mojadas.

Ahora referiré una milagrosa cura que se efectuó por este procedimiento en el pequeño pueblo de Freiwaldau. Un trabajador cayó de una altura: habiéndose fracturado el cráneo, le causó la inflamacion del cerebro, y el enfermo fué enteramente deshauciado por el médico del pueblo. Priessnitz lo visitó; al dia siguiente recuperó los sentidos, y despues de algun tiempo estaba perfectamente curado.

Opthalmia, ó inflamacion de los ojos.

La inflamacion de los ojos es generalmente catarral ó reumá-

tica, y exige el mismo tratamiento que el reumatismo y la gota. Nunca la he visto vehemente, pero siempre crónica.

Al tratamiento reumático. Priessnitz añade los baños de ojos y la ducha. Esta última se debe recibir en las manos juntas, desde donde el agua, viniendo de una altura, rebotará á los ojos. Los baños de cabeza son tan indispensables como los fomentos para estos órganos. La opthalmia crónica es, de todas las enfermedades curables en Graefenberg, la mas obstinada, y la que requiere el mas largo tratamiento.

Un capitan atacado de esta enfermedad sintió despues de muchos baños de cabeza, que tomaba por tres cuartos de hora, un dolor punzante en el dicho órgano, acompañado de hinchazon de los oidos. Se esperaba una postemilla en uno de estos órganos, cuando el dolor dió lugar á un depósito purulento formado en la parte mas gruesa del carrillo, despues de lo cual los ojos se restablecieron. Otro enfermo fué á Graefenberg con una esfoleacion en la córnea de un ojo. Ademas de todo el tratamiento Priessnitz le agregó los baños de ojos: despues de cada uno de estos el enfermo debia mirar fijamente á la luz y al instante volver á meter los ojos en agua fria. Este hombre, completamente ciego cuando llegó á Graefenberg, al irse ya podia leer con espejuelos.

Un tercero presentó un caso muy notable de ceguera, resultado de un resfriado adquirido en una cacería. Hacia ya nueve meses que estaba ciego cuando fué á Graefenberg: despues de cada procedimiento sudorífico, al cual se sometia dos veces al dia el baño y el baño de cabeza, salió de los ojos materia mezclada con sangre. Puede decirse que se espelieron algunas libras en el curso de tres semanas. No ví la terminacion de esta cura ántes de salir de Graefenberg; pero puedo afirmar que la última vez que hablé con el enfermo, podia distinguir los colores y tambien los objetos á cierta distancia.

Dolores en los ojos y endeblez en estos órganos.

Estas dos enfermedades se curan aplicando baños en la parte posterior de la cabeza, ayudados por un vendaje puesto sobre los ojos, usando dia y noche; baños de ojos, baños de pies y de asiento &c. Este tratamiento tiene generalmente buen éxito.

Los vendajes son muy á próposito para remover el calor escesivo de la parte atacada. Mr. Priessnitz tiene muchos modos de curar los ojos, que dependen de las circunstancias.

Sarnas y empeines.

Estas enfermedades son mas fácilmente curadas con el agua fria que con ningunos otros medios. La transpiracion en la sabana mojada cura generalmente: pero los empeines son por lo regular mas dificultosos de curar que la sarna. Requieren mas tiempo y el uso mas enérgico del agua fria. La ducha es tambien indispensable en casos de empeines para atraer los humores morbíficos al cútis. Los empeines mas difíciles de curar son aquellos que han sido repelidos por el mal método curativo. Esta enfermedad es realmente igual á la gota en punto á obstinacion, porque vuelve á aparecer en el cútis despues de haberse usado por largo tiempo de la ducha. Despues del procedimiento de la transpiracion y tambien de los baños frios, aparecen otra vez bajo formas mucho mas graves al parecer que en un principio. Debemos advertir aquí á los que padecen de empeines, que el régimen que se prescribe en Graefenberg, se debe observar con todo rigor. Tres hombres llegaron á Graefenberg al mismo tiempo que yo atacados de esta enfermedad; el primero de ellos habia hecho uso por varios años de las principales aguas minerales recomendadas para esta enfermedad, pero sin éxito. Habiendo seguido el tratamiento con energía por dos meses, volvió á su casa resuelto á continuarlo con moderacion todo el invierno; despues debia volver á Graefenberg á concluir la cura. Cuando se fué, estaba mas de medio curado. Los otros se quedaron en Graefenberg, el uno ocho meses y el otro seis, marchándose los dos radicalmente curados. Uuo de ellos fué atormentado durante el tratamiento por repeticiones ácidas á la garganta y por vómitos de materias que contenian sustancias cálizas. La acidez de las repeticiones era tal que le ulceraba la lengua.

Los dos, despues de seguir el tratamiento algunas semanas, vieron los empeines con gran malignidad y con mas abundante supuracion seguida de un gran número de granos. Seguí estas dos curas con gran atencion, y no me sorprendi de que Pries-

snitz insistiese en el uso de las duchas fuertes, que mandó se aplicasen en las caderas de uno de los enfermos; quería que apareciese un empeine que habia existido anteriormente en aquel sitio. Despues de algun tiempo apareció en efecto estendiéndose hasta la rodilla y de feo aspecto. Hace muy pocos dias que he recibido cartas informándome de que los dos se habian curado radicalmente.

Enfermedades mercuriales.

Las enfermedades causadas por el uso del mercurio son las que confunden completamente á los médicos. Por estenso que puedan ser los destrozos hechos por esta droga venenosa en el sistema, el enfermo puede esperararlo todo de la Hidropathia, pues ningun método conocido se puede poner en competencia con él como antagonista del mercurio. Este es un hecho admitido por todos los médicos que hayan presenciado sus efectos.

Ulceras.

Estas no requieren otro método mas que los vendajes y el procedimiento sudorífico, siendo estos los principales instrumentos de su cura. Mientras mas antigua sea la enfermedad, mas se necesita de la transpiracion. Las úlceras se cicatrizan por sí mismas, cuando la masa de la sangre está purgada de humores heterogéneos. No nos debemos sorprender al verlas agrandarse bajo la influencia de los vendajes; si no obstante esta agravacion avanza demasiado, entónces los vendajes deben ser secos, y las llagas se deben lavar á menudo con agua tibia.

Sífilis.

En Graefenberg por medio del procedimiento sudorífico cura Priessnitz la sífilis del modo mas seguro posible. La he visto en todas formas tratada y curada con mas ó menos prontitud segun la virulencia, complicacion y período largo de la enfermedad. Antes de empezar la cura, es preciso contrarrestar los efectos del mercurio que han tomado los mas de los enfermos. ¿Qué diremos de las curas que la medicina afecta haber he-

cho, cuando en Graefenberg vemos en casi todos los casos en que los enfermos se habian creido curados ántes, volver á tener los mismos síntomas en la misma parte? Este fenómeno naturalmente destruye nuestra confianza en el tratamiento mercurial. Muchas personas dudarán de la posibilidad de curar este mal destructor con el agua: é insistirán en que el mercurio solamente es capaz de luchar eficazmente con él. Podremos preguntar, si las curas hechas por este último agente fueron radicales, ¿cómo es que despues de muchos años la enfermedad volvió á aparecer? De este hecho concluimos que el mercurio tiene la propiedad de encubrir el virus sifilítico mas bien que de espelerlo. Que el mercurio puede quedar encubierto por mucho tiempo, es evidente, porque de ello tenemos pruebas todos los dias en la salivacion que la cura del agua provoca casi siembre en Graefenberg.

¿No es racional pensar que en la mayoría de pretendidas curas la enfermadad queda con mas firmeza fijada en el sistema? Saliendo despues del cuerpo por causas que no podemos siempre apreciar, dejá á su prisionero en libertad, cuando el mercurio se presenta otra vez en las formas primitivas que señalaron su introduccion. Cualquiera que pueda ser la naturaleza de la enfermedad, sea gonorrea, úlceras, cáncros, bubones, &c., en Graefenberg el tratamiento es el mismo; esto es, el sudor, los baños, las duchas, los vendajes fomentados y beber agua. La gonorrea requiere la constante aplicacion del fomento frio en las partes é inyecciones de agua fria muchas veces al dia; á esto tambien se debe añadir el baño de asiento por una ó dos horas repetido dos veces al dia. Se debe tener gran cuidado con la dieta. Todos los alimentos deben estar frios.

Como no tenemos espacio para citar una vigésima parte de curas, no parciales, sino radicales, efectuadas en Graefenberg durante nuestra permanencia, pasaremos adelante.

Gripe, catarro y frialdad en la cabeza.

Para ser prontamente curado de estas enfermedades, es suficiente transpirar en una sábana mojada, y despues lavarse el cuerpo con agua templada á los 61 grados de Farenheit,

para ayudar á la transpiracion. Se debe beber mucha agua fria mientras se esté en cama. La gripe algunas veces produce un grande calor en la cabeza; este se modifica por medio de baños de asiento y vendajes frios mojados en la cabeza. Durante mi tratamiento y el tiempo que estuve estudiando la cura del agua en Graefenberg, con frecuencia lo aconsejaba á las personas atacadas de estas dolencias; todos los que siguieron evitando la medicina y viviendo segun el régimen prescripto, han aplaudido este método y la prontitud de la cura. Para el flato, y en general para todo dolor interior, se toma un baño de asiento, no del todo frio, sino un poco mas templado, por una hora, dos veces al dia, frotando bien el abdómen todo el tiempo que se esté en él; á esto se agregan inyecciones con agua fria una ó dos veces al dia y un vendaje caliente en la cintura.

Mal de garganta comun, embaramiento de pescuezo y tos.

Se hacen frecuentes gárgaras con agua fria y se frota la garganta y el pecho varias veces al dia con la mano mojada en agua fria; se usa de un vendaje caliente en el pescuezo y en el pecho por la noche. En los casos obstinados se recurre á los baños de pies y á la transpiracion.

Esquinencia ó inflamacion de la garganta.

Priessnitz ordena los fomentos ó vendajes de agua fria en la garganta, gárgaras de agua fria, baños de pies y mucha transpiracion. Una persona que anteriormente se habia curado de la esquinencia con mercurio, tuvo un segundo ataque de esta enfermedad: el método arriba dicho la curó. Cuando á la enfermedad se agrega irritacion febril fuerte, entónces debe el enfermo ponerse en una sábana mojada.

Dolor en el pecho.

Cuando es reumatismo, el tratamiento no se diferencia de la gota descrito anteriormente, se frota bien la parte con la mano mojada y se usa un vendaje ancho ó fomentos desde el pescuezo al estómago por la noche.

Ojos doloridos.

Se pone la parte posterior de la cabeza en agua fria tres veces al dia por diez minutos y dos veces al dia un baño de ojos de cinco minutos. Despues que los ojos cerrados están en el agua un minuto, se deben abrir cuatro minutos. Por la noche se debe poner un vendaje caliente en la nuca; esto y el baño de çabeza producen el efecto de sacar la inflamacion de la frente. En los mas de los casos los baños de pies dos veces al dia son beneficiosos.

Heridas.

Se mete la parte herida en agua tibia hasta que cese de sangrar, entónces se pone un vendaje seco: cuando éste se pone caliente, se cubre con otro mayor de modo que se estienda mas allá de la parte afectada. Si la herida está en el pié, se deja en el agua una hora dos veces al dia para estraer la inflamacion: se aplica el vendaje dia y noche, pero si continúa en la rodilla ó poco mas arriba, para que asi se estienda la circulacion.

Resfriado de nariz.

Estos resfriados son considerados saludables, pues alivian el sistema de algunos malos humores. Para curarlos, se sorbe á menudo agua fria por la nariz, y se usa un vendaje seco en la frente por la noche.

Quemaduras.

Aplíquense constantemente á la parte paños mojados sin cubrirlos con los secos.

Sordera.

Se frota todo el cuerpo dos veces al dia con un paño frio mojado; se pone un vendaje seco sobre las orejas por la noche y se bebe bastante agua: este procedimiento cura frecuentemente la sordera, pero en casos obstinados se debe recurrir á todo el tratamiento.

Dolor de oidos.

Esta enfermedad requiere el mismo método que la inflamacion de ojos: es decir que se deben vendar las orejas é introducirse en el oido hilas bien mojadas en agua fria, y en caso de obstinacion un vendaje de lienzo en la cabeza. El procedimiento sudorífico y el agua fria son indispensables.

Dolor de muelas.

No hay nada mas sencillo y al mismo tiempo mas eficaz, que el método de Priessnitz para el dolor de muelas: se llenan dos vasijas de agua, una fria y la otra tibia; se llenan la boca de agua tibia y se tienen hasta que empiece á calentarse, y entónces se cambia: entretanto se deben meter las manos constantemente en agua fria y con ellas frotar con violencia toda la cara, las megillas y de tras de las orejas; esta operacion se debe continuar hasta que desangren. Tambien es bueno frotar las encías hasta que cese el dolor. Nunca he visto resistir el dolor de muelas á este tratamiento en Graefenberg; algunas veces son necesarios baños frios de piés, no pasando el agua de los tobillos.

Torceduras ó embaramientos de las articulaciones.

Si una torsedura lastima, ó se introduce algun clavo en el pié, se toman baños de piés (tibios) tres veces al dia, por media hora ó mas cada vez. La torcedura se debe frotar bien. El agua en el baño debe subir mas arriba de la parte afectada; tambien se debe poner un bendaje frio dia y noche. Si la muñeca está torcida ó la mano herida, se recurre á los baños de codo y se venda el brazo hasta el hombro: estos vendajes siempre se estienden mas allá de las partes afectadas.

Fracturas.

Sea ántes ó despues de la reduccion de la fractura no hay medios mejores de contener la inflamacion que el agua fria. Se debe aplicar un vendaje frio mojado á la parte dejando una hora, y entónces se aplica un vendaje mayor para quitar la in-

flamacion de la parte. Por ejemplo, si la pierna está herida, el vendaje se debe llevar hasta todo el muslo.

Almorranas.

Es bien sabido que las almorranas son causadas por una acumulacion de sangre en los vasos que humedecen los intestinos mayores. Están estas cerradas ó abiertas, es decir, que desangran ó están secas y limitadas á inchar las venas; hay tambien una tercera especie que escuda humores viscosos.

Esta no es una enfermedad local. Es la parte visible de un estado enfermo de todo el sistema, que se manifiesta por la congestion de sangre en los vasos del abdomen.

Su curacion requiere el mas estricto régimen, particularmente abstinencias de especies, de licores espirituosos y de alimentos indigestos. El tratamiento en Graefenberg, eminentemente depurativo y fortificante, las cura radicalmente.

Cuando la enfermedad está en su principio, cede á un régimen fácil, como el beber mucha agua fria, los fomentos en el abdomen, baños de asiento corto y un procedimiento sudorífico moderado. Pero si las almorranas están ya formadas y supuran; entónces el tratamiento debe ser mas severo y de mas larga duracion. Baños frecuentes de asiento, baños enteros y la ducha concluye curándolas. El procedimiento sudorífico es indispensable para espeler los malos humores, que son á la vez la causa y el efecto de la enfermedad. El uso esterior del agua fria sin lo restante del procedimiento, probablemente transformaria la enfermedad en otra ó aun mas séria, por dejar el sistema las sustancias viciadas.

En Graefenberg he vito almorranas ciegas, abrirse y desaparecer por grados, dejando el cuerpo en un estado perfecto de salud. Yo apelo al testimonio de todos los que las han tenido, ¿qué beneficios han recibido de las medicinas? un poco de alivio pero no una cura. Los mismos médicos se ven obligados á convenir en ello, y varios de estos, sabedores de lo que pasa en Graefenberg, recomiendan, y aun usan ellos mismos, el agua fria para esta enfermedad.

Dolor de costado.

El tratamiento es el mismo que en la enfermedad precedente-

te. Cuando la pleuresía es leve, los baños de pies y los fomentos en las partes afectadas son suficientes para curarla.

Dyspepsia, indigestion, constipacion, &a.

El estreñimiento es una molestia que á menudo se transforma en enfermedad. Las causas son varias; las principales son, una vida sedentaria, doblar el cuerpo mientras está sentado, el endurecimiento del hígado, la endeblez ó atomia del conducto intestinal: tambien debemos añadir la costumbre de beber muy poca agua. Para curarlo es necesario hacer mucho ejercicio, beber bastante agua fria, usar un vendaje de lienzo mojado en el abdomen, y dos ó tres inyecciones todos los dias unas tras de otras si se requiere. Se deben comer los alimentos frios en vez de calientes, privándose de cosas gracientas ó pesadas. Cuando el estreñimiento es de muchos años se agregan á este régimen los baños de asiento y de pies, y las duchas dirigidas al abdomen corrigen la endeblez de esta parte.

Inflamacion del abdomen.

El enfermo atacado de la inflamacion en el abdomen, debe inmediatamente tomar un baño de asiento poco profundo, donde estará mas ó menos tiempo, segun el estado de la enfermedad; el agua de este baño debe ser tibia, ó á mas 62. ° de Ferenheit. Al salir del baño se debe envolver en una sábana mojada, aplicándose despues vendajes frios en el estómago, los cuales se deben mudar como unas doce veces al dia: cada vez que se muda el baño, el enfermo se lavará todo el cuerpo con agua fria. En el intermedio debe beber á menudo agua fria en cantidades pequeñas. Si se trata de personas endebles, de mugeres ó de niños, el agua que se usa para los baños y para lavarse no debe estar enteramente fria.

Endeblez de nervios.

Esta enfermedad raras veces se alivia con medicinas, mientras en Graefenberg se cura con seguridad y celeridad, cualquiera que sea su causa. Un teniente tenia los nervios en un

estado tan grande de irritacion, que el mas leve ruido, el ladrido de un perro, el disparo de una pistola, le causaba tan fuerte dolor de cabeza que perdia el conocimiento. Para aliviar su dolencia se habia acostumbrado á los baños calientes de pies. Cansado de padecer fué á Graefenberg, transpiró un poco, tomó dos baños frios todos los dias y ademas baños de cabeza y de asiento como medios revulsivos. Este tratamiento no duró mas que tres semanas, despues de lo cual continuó su viaje. Tenia intencion de seguir la cura en su casa; Priessnitz aprobó su resolucion y le aconsejó que anduviese mucho, que subiese cuestas, que cabalgase á menudo para fortalecerse y tambien para ponerse en estado de sobrellevar las fatigas. Fué á Graefenberg otro enfermo con temblores en la parte superior del cuerpo, resultado del escesivo uso de los licores espirituosos. Volvió á su casa radicalmente curado á los dos meses del tratamiento; la transicion del vino al agua no produjo ningun incidente desagradable.

Hipocondria é histéricos.

El desarreglo del sistema nervioso unido á la inaccion de las funciones del abdomen, causa al enfermo mucha inquietud y disgusto. Estos son los caracteres de esta enfermedad. Para curarla completamente es necesario seguir el tratamiento de Graefenberg. Siendo esta enfermedad tanto moral como fisica requiere aire puro, buenas vistas, sociedad, un completo cambio en el modo de vivir; todo lo cual ejerce una grande influencia en el ánimo del enfermo. Cualquiera que haya vivido con hipocondriacos, debe haber notado la irregularidad de su apetito: un dia comen demasiado, y al otro nada enteramente. El primer consejo que les dá Priessnitz, es que beban mucha agua fria durante la comida para que asi dejen menos espacio para los alimentos.

Los hipocondriacos salen de Graefenberg muy contentos consigo mismo: los únicos casos que han fallado son los de aquellos que se han ido demasiado pronto.

Dolor de cabeza.

Los dolores de cabeza se curan casi siempre con baños de

pies y de cabeza, de quince minutos cada uno. Primero detrás de la cabeza y despues de los lados; el primero de diez minutos, los otros de cinco minutos cada uno: luego se debe liar la cabeza en un vendaje de lienzo mojado en agua fria sin cubrirlo con otro seco: se debe beber mucha agua aliviar el estómago y hacer ejercicio al aire libre. Si los dolores de cabeza volviesen, entónces será preciso transpirar y hacer uso de las abluciones frias.

Para la transpiracion se le debe dar la preferencia á las sábanas mojadas, pues esto calma el dolor. He visto en Graefenberg y en otras partes dolores de cabeza violentos que habian continuado todo el dia, curarse con un baño frio de pies de una hora, ayudado de abundantes porciones de agua fria bebida.

Dolor de clavo.

Esta es una de aquellas enfermedades que haçen desesperar al médico y tambien al enfermo. Los hombres científicos dicen que es hija de un desacuerdo del sistema nervioso, de donde resultan un aumento de sensibilidad y de irritabilidad; algunos no obstante piensan que nace de los humores, que estos contienen una acrimonia capaz de irritar los nervios y de producir los terribles dolores que caracterizan esta enfermedad; ambas opiniones parece que tienen algun fundamento.

No obstante, yo sostengo como mas razonable la primera opinion, por cuanto al principio de la enfermedad es cuando los humores reunen su acrimonia. Hay no obstante un dolor de clavo puramente nervioso. En este la cura con agua fria es tan ineficaz como cualquier otro método, miéntras que el que nace de los humores se cura fácilmente en Graefenberg. Hablo con un perfecto conocimiento de esta enfermedad porque la he padecido tres años y he hecho observaciones en muchos que la padecian: ocho meses de tratamiento con perseverancia, me curaron, despues de probar, aunque en vano, todos los remedios de la medicina.

Hemorragia nasal.

Para sujetar el flujo de sangre de la nariz, se debe labar con agua fria la garganta y la nuca, y aplicarse al estómago un ven-

daje de lienzo mojado en agua fria: tambien se deben tomar baños frios de pies, y si es necesario, se toma un baño de asiento y se lava el cuerpo con agua fria. Tambien se contiene frecuentemente poniendo un vendaje mojado en agua fria sobre las partes genitales.

Endeblez de la digestion y debilidad del estómago.

Estas enfermedades suelen nacer de la intemperancia en el comer y beber. El abuso que se hace de la cerveza en Alemania, consume la salud de muchos jóvenes: tambien suele producirla la irregularidad en las horas de cômer, los alimentos y bebidas calientes, los alimentos artificiales sazonados con especias, el abuso del tabaco y sobre todo el fumar despues de comer y el beber cerveza con abundancia en la comida. A todas estas causas debemos agregar el abuso de las drogas, particularmente del mercurio, enfermedades del cútis perfectamente curadas, y mas especialmente la falta de abluciones y de beber agua fria.

Los primeros medios que deben ser adoptados para la curacion del estómago descompuesto, consiste en evitar las causas que se han enumerado. Se sustituye la sobriedad á la intemperancia, la sencillez de la naturaleza á los alimentos artificiales, no se come demasiado ni muy poco en horas fijas, prefiriendo lo frio á lo caliente, no se beben licores espirituosos de ninguna clase, té ni café; se almuerza y sena leche fria, se come carne y berzas, se evitan todas las irritaciones del ánimo; no se usa mucha ropa, pues impide la circulacion, y á este modo de vivir se agregará mucho ejercicio al aire libre, lavarse y beber agua.

Adoptadas estas reglas, se debe usar de un fomento estimulante que cubra el abdomen y la parte inferior del estómago. El paciente debe sudar levemente por la mañana, y tomar en seguida el baño frio: por la tarde un baño de asiento, y durante todo el tiempo que esté en él, se deben frotar con las manos mojadas todas las partes del estómago y del abdomen. Si se puede procurar la ducha, tanto mejor, pero se debe evitar el recibirla en el estómago: si no se puede usar la ducha, entónces se puede rociar el cuerpo con agua fria, principiando por las espaldas, haciendo que el agua descienda al abdomen.

A estos medios se agregará el beber agua fria teniendo cuidado de no beber mucha de una vez, particularmente en las comidas ; el mejor tiempo para beber agua fria es en ayunas.— Se hará bastante ejercicio, pero moderándolo por la tarde y evitando el gran calor.

Ví llegar á Graefenberg un enfermo que habia tomado una cantidad considerable de mercurio; habia sentido por varios años dolores en el estómago, acompañados de dolores de cabeza; estos le volvian de doce en doce horas, y lo privaban de todas sus facultades, particularmente de la digestion. En vano hizo uso de medicinas, pues no obtuvo el mas mínimo alivio. Quedó completamente curado en Graefenberg, no solo de sus dolores y de su mala digestion, sino tambien se purificó su sistema, habiendo sudado todo el mercurio de que estaba saturado, el cual sin duda era orígen de su enfermedad. Su tratamiento fué el que he descrito.

Flato ardiente.

La costumbre de comer demasiado, el uso de alimentos grasientos de dificil digestion, y una vida demasiado sedentaria, son generalmente las causas de esta enfermedad.

Se estirpa con suceso bebiendo agua por la mañana temprano hasta que produzca vómitos ó diarrea : entónces se quita la enfermedad sino es muy antigua ; si lo es se hace crónica, y se debe tratar con sudoríficos, baños y abluciones.

El líquido ardiente que sube del estómago á la garganta es muchas veces causado en Graefenberg por la abundancia de alimentos grasientos que se sirven en la mesa. En el periodo de la crisis aparece frecuentemente para la espulsion de los humores, parte de los cuales se evacua por las primeras vías. Yo fuí atacado agudamente de él en este periodo del tratamiento, y una diarrea que provoqué tomando mucha agua fria durante dos dias, me curó completamente.

Pérdida de sueño.

Sobriedad en la mesa, bastante ejercicio al aire libre y abluciones con agua fria, son los remedios mas eficaces para esta clase de incomodidad. Las abluciones se deben hacer al me-

terse en la cama: son mas eficaces que los baños. La falta de sueño en los niños se cura con la aplicacion de la sábana mojada.

Epilepsia.

Priessnitz no se encarga de curar esta enfermedad. Piensa que con solo los baños frios y beber agua fria en abundancia se aliviará algun tanto.

Enfermedades del abdómen.

Todas las enfermedades del abdomen, cualquiera que sea su nombre, se curan en Graefenberg. Son en general las resultas de congestiones, empacho y obstrucciones de los órganos que encierra y de su atonia. Disolver aquellas y fortalecer estos, son los grandes objetos que hay que conseguir, y para esto el método adoptado por Priessnitz está admirablemente calculado, y es seguro con el auxilio del agua, del aire, del ejercicio y del régimen. En Graefenberg encontré un número crecido de enfermos que por muchos años no pudieron hacer evacuaciones, escepto con el poder del arte: á estos los curó Priessnitz en menos de quince dias. No hay duda que el nuevo método de vida contribuyó muy poderosamente á ello, y no podemos dejar de repetir lo necesario que es en esta dolencia seguir estrictamente las reglas del régimen, que son tomar por la mañana y por la noche leche fria, privarse de todos los alimentos cálidos, y no usar licores espirituosos ni especias.

Diarrea.

Cuando la diarrea es reciente, es suficiente el beber agua fria, usar un fomento en el estómago, y comer solamente alimentos fáciles de digerir. La diarrea es muchas veces obra de la naturaleza para espeler los humores dañinos: esta no se debe cortar. Si por el contrario es crónica ó está acompañada de debilidades, el método de Priessnitz es maravilloso para efectuar la cura. Los baños de asiento son muy beneficiosos; se deben repetir tres ó cuatro veces al dia, por media hora cada uno. Es necesario beber agua fria en abundancia,

y usar inyecciones de agua fria comer poco, no hacer ejercicio, mucho mejor estar en cama. Durante el tiempo que estuve en Graefenberg, ví llegar á un enfermo que habia tenido una diarrea por espacio de seis semanas que lo redujo á la consuncion. Priessnitz lo curó en pocos dias. En el capítulo del cólera hay diarreas crónicas en que la abundante evacuacion de las muscosidades, alternadas con el estreñimiento, son ocasionadas por una profunda debilidad de los intestinos: aquí las inyeccioncs frias son de grande alivio. Estas diarreas se deben solo curar con un largo uso de agua fria, lo que finalmente restablecerá y dará su tono propio á los órganos del abdómen.

Náuseas y vómitos.

En Graefenberg la náusea, los vómitos y el vértigo, son frecuentemente producidos por el tratamiento. Nada se usa para curarlos sino mucha cantidad de agua fria bebida, hasta que los síntomas desaparezcan; una recaida, aunque sea repetida, no requiere otro remedio: á esto se añade una estricta abstinencia de alimentos indigestos, y mucho reposo del ánimo y del cuerpo. Cuando las náuseas y los vómitos son una enfermedad esencial del estómago, es indispensable todo el tratamiento de Graefenberg. El procedimiento sudorífico y los medios baños son de notable eficacia.

Cólicos.

Estos siempre se quitan con baños de asiento, fomentos ó vendajes en el abdomen, inyecciones, y beber agua en abundancia, aun cuando sean de naturaleza reumática.

Congestiones de sangre.

Las acumulaciones de sangre son generalmente á la cabeza, y empiezan despues de las comidas ó bebidas calientes y estimulantes, como tambien despues de algunas escitaciones estraordinarias. Las personas sujetas á esta dolencia deben abstenerse de bebida ó limentos de naturaleza estimulante, comer con moderacion, beber mucha agua en la mesa, hacer un poco de

ejercicio despues de las comidas, evitar las discusiones violentas, y las irritaciones físicas ó morales. Todas las ocupaciones del entendimiento, inmediatamenté despues de las comidas, son dañosas. Debe agregarse á este régimen el uso de agua fria en bebida, tambien las inyecciones y los baños de asiento, estando en estos al ménos de media á una hora, no olvidando ponerse vendajes mojados en agua fria, que deben repetirse á menudo en las partes afectadas para fortalecer los vasos inactivos y entonar la endeblez de los órganos. Muchas veces un baño frio de pies y los vendajes frios, son suficientes para curar la cabeza. La cura de esta enfermedad se efectúa sin el procedimiento sudorífico, porque este causaria un flujo de sangre á la dicha parte.

Somnolencia.

El adormecimiento, sujeto á frecuentes repeticiones, nace muchas veces de las malas digestiones, particularmente de sobrecargar el estómago. Esto se remedia moderándose en la comida y bebida. Cuando aparece, se debe aplicar un vendaje frío en el abdomen; deben tomarse dos inyecciones de agua fria todos los dias y beber mucha agua fria, particularmente por la mañana. Los baños enteros, las abluciones de todo el cuerpo, y los baños de cabeza, son los remedios á que se debe recurrir: despues de estos la cabeza se debe frotar y secar bien. Es bueno repetir el baño de cabeza y las frotaciones al meterse en la cama. Despues de las comidas, en lugar de quedarse en casa, se debe hacer ejercicio.

Vómitos y escupos de sangre.

El de sangre deestos órganos puede sobrevenir á los que padecen de almorranas. Se deben tomar baños de asiento y usar por la noche vendajes en el pecho. Se deben evitar toda clase de irritaciones, y observar un entero reposo del ánimo y del cuerpo. Es indispensable beber agua fria en abundancia. El desangre de los pulmones, efecto de consuncion pulmonar, no es curable con el agua fria. Es inútil añadir que la gran sobriedad y abstinencia de todas bebidas cálidas deben acompañar á este método.

Hemorragia uterina.

En las hemorragias de la matriz se aplican vendajes frios en el abdomen, y si estos no son suficientes se debe inyectar agua fria en la matriz: á estos medios se debe agregar beber agua en abundancia. Este tratamiento requiere la consulta de quien esté práctico en la Hidropathia.

Menstruacion irregular.

Se establece el órden en esta importante funcion con las transpiraciones moderadas, las abluciones frias generales, y bebiendo mucha agua. Son innumerables los ejemplos de curas de esta enfermedad en Graefenberg.

Preñez.

La esperiencia ha hecho ver la utilidad de las abluciones frias y del ejercicio al aire libre para las mugeres que están en sinta; á lo cual se debia añadir un régimen sencillo y beber mucha agua fria, sin hacer uso de vino, de café ni de licores. Madama Priessnitz está acostumbrada, durante las seis semanas anteriores al parto, á tomar un baño frio todos los dias. A esto debe la felicidad de un ligero y fácil parto, y el pronto restablecimiento en la salud.

Flores blancas.

Encuentran estas una cura cierta en Graefenberg. Los baños de asiento son los que frequentemente logran este objeto; pero en general este baño debe acompañarse de abluciones frias y de ejercicio.

Calambres del estómago.

El calambre en el estómago es casi siempre hijo de la falta de régimen, aunque algunas veces proviene de retropulsion de las enfermedades cutaneas, ó por alguna enfermedad orgánica del estómago. Este vicio es generalmente canceroso, y deja muy pocas esperanzas de curacion.

Las personas atacadas de calambres en el estómago deben usar alimentos frios, llevar constantemente un fomento en el estómago, sudar todos los dias, tomar dos ó tres baños de asiento, y beber bastente agua, particularmente cuando tienen el dolor; evitar cuidadosamente las bebidas calientes, y todas las afecciones que pudiesen atraer la melancolía.

A un consejero que habia padecido calambres fuertes en el estómago por espacio de catorce años, se le ordenó, durante el parasismo, que bebiese agua fria hasta que produjese vómitos; los dolores se le aumentaron por el pronto, pero no le volvieron mas.

CAPITULO XVII.

Cura de animales.

El inmortal Buffon colocó al caballo el primero despues del hombre en el órden de la creacion, y así es que el hombre ha estudiado de cerca y profundamente la anatomía y la construccion de este noble animal, así como sus hábitos, sus faltas y sus enfermedades. La fisiología y patología de este cuadrúpedo forman al presente una ciencia, aunque ménos cultivada que la de la salud y enfermedades de la raza humana. La Hidropathia hace ver las imperfeccioues de esta ciencia, á la cual el tratamiento de Graefenberg, da muchas lecciones útiles. Los preceptos de Priesnitz serán mas bien recibidos por los veterinarios que por nuestros médicos prácticos, porque el suceso de este tratamiento, en su aplicacion al animal enfermo; es igualmente cierto. Para entender esto, bastará comparar el modo de vivir de uno con el del otro. Esta comparacion nos daría la verdadera causa de la salud general de los animales, y de la multitud de enfermedades á que está sujeto el género humano. Por un lado es artificial; por el otro todo es natural. No quiero llevar la cuestion mas adelante.

El tratamiento del caballo ú otro animal enfermo en Graefenberg, es parecido al del hombre. Hemos dicho que los medios de la curacion son cuatro: el agua, el aire, el ejercicio y el régimen. El cuadrúpedo está exento del último, pues este no se puede ordenar sino á los individuos que están colocados fuera de los límites de la naturaleza, en que nunca están los caballos.

Del uso esterior del agua.

Los baños enteros, los de piés, las duchas y los vendajes constituyen todo el tratamiento esterior que se requiere para un caballo: tambien se debe agregar la frotacion del cuerpo del animal por algunas horas con paja mojada. Esta operacion es de grande eficacia pues estrae los humores estancados, reanima los miembros medio paralizados, y fortalece las articulaciones. La ducha se aplica por medio de una bomba de incendio: los baños tienen la propiodad de dar tono á la piel y á los nervios. Los vendajes para el caballo son lo mismo que los que se usan para el hombre; estos son de dos clases: calentadores y refrescantes.

Uso interior del agua fria.

Hay dos modos de aplicar el agua interiormente; esto es, en bebida ó inyecciones en las cavidades: las abluciones forman la parte mas importante del tratamiento.

Procedimiento sudórifico.

Este es el mismo para los caballos que para los hombres, y muchas veces son suficientes para efectuar una cura, pues la mayor parte de estas enfermedades procede de la supresion, de la transpiracion despues de un ejercicio violento. Antes de sudar el animal se le debe frotar bien por abajo. Despues del sudor, todo el cuerpo del animal se debe sumergir en un baño frio que fortifique su cuerpo.

Si no hay ningun rio en las inmediaciones, se suplirá su falta con echarle varios cubos de agua por el cuerpo. Despues de ejecutada esta operacion, se debe procurar que el animal haga ejercicio.

Para hacer sudar á un caballo se le debe frotar bien por algun tiempo, envolverlo despues en mantas, escepto la cabeza. Si este procedimiento no hace efecto, se le debe frotar otra vez, y despues cubrirle con una sábana mojada, poniéndole encima la manta. Esto producirá el efecto deseado. Asi que empiece la transpiracion se le debe dar á beber agua en cantidades pequeñas; pero con frecuencia. Despues de haber transpirado lo su-

ficiente se le debe quitar todas las mantas y sábana y al momento lavarle todo el cuerpo con agua fria, frotarlo, y que haga un ejercicio moderado.

Este tratamiento se debe repetir hasta que el animal esté perfectamente rest.blecido.

Las enfermedades siguientes han sido tratadas en Graefenberg.

Endeblez paralítica de los miembros y torceduras.

En Graefenberg estas enfermedades son generalmente tratadas con suceso por las fricciones de agua fria, dadas por hombres que se relevan cuando están cansados. Estas fricciones amortiguan el calor, y deben ser seguidas de vendajes calientes. He visto desaparecer la endeblez de las caderas y del lomo á las veinte y cuatro horas de este tratamiento; tambien se usan las duchas, que en estos casos son de un efecto maravilloso.

Inflamaciones esternas y llagas.

Despues de haber limpiado la llaga, se debe cubrir con un vendaje caliente, este se debe cambiar á menudo, si la inflamacion es fuerte y el calor eccesivo, para refrescar la masa de la sangre. El animal se debe meter en el agua, pero sin mojar la llaga: en caso de fiebre, el cuerpo del caballo se debe cubrir con el lienzo mojado, sobre el cual se pone una manta bien sujeta para promover la transpiracion; cuando esto se ha continuado por algun tiempo,. se aplica agua fria como antes.

La inflamacion esterna procede de dos causas: primera de la compresion de la silla, que llaga la carne; y segunda de los golpes que recibe el caballo. Asi que se note que el caballo se ha lastimado con la silla, se le quita, y trotándolo bien en seco se le pondrá sobre la llaga un vendaje calentador, es decir, un vendaje mojado cubierto con otro seco, y bien atado. Debe observarse que este vendaje calentador se cambia con frecuencia, pero siempre antes de renovarlo se le frotará bien la parte afectada con paja bien mojada en agua afria: las partes inmediatas á la llaga se deben tratar del mismo modo. Este procedimiento es tambien útil en casos de obstrucciones en la

garganta, y se debe repetir á menudo como se vayan calentando los vendajes. Cuando el calor ha desaparecido, el vendaje refrescante debe reemplazar al otro; es decir, un vendaje mojado sin poner el otro seco sobre él. Antes que este se seque del todo se debe renovar, teniendo cuidado de frotar bien las partes afectadas cada vez que se mude, pues las hacen menos sensibles cuando están espuestas. Esto dá elasticidad á la llaga y es causa de que circulen los humores parados, produciendo la transpiracion natural.

Para la inflamacion que proviene de algun golpe, sea reciente ó antiguo, el tratamiento es el siguiente: En el primer caso se recurre á los vendajes finos y á las fricciones con paja mojada. Cuando la inflamacion cede, los vendajes calentadores deben reemplazar á los frios. Al mudar los vendajes se tendrá cuidado de frotar bien las partes afectadas, y para evitar que se endurezcan. En las inflamaciones antiguas, se deben aplicar los vendajes calentadores repitiendo frecuentemente las frotaciones.

Vértigos.

La sangria en esta enfermedad dá un alivio temporal, pero no es posible por este medio efectuar la cura, pues la causa de la enfermedad aun ecsiste. Esta causa no es mas que una falta de transpiracion y de energia en la piel. Los humores que causan la transpiracion se mezclan con la sangre, la alteran y la espesan, lo cual produce la estagnacion de ella, que regularmente se agolpa en el cerebro. Esta debe ser la verdadera solucion de la enfermedad; porque una sola frotacion de la piel, fuertemente aplicada con paja mojada, es suficiente para curarla en su principio. En casos graves se debe hacer sudar al animal, teniendo siempre cuidado de frotarle bien todo el cuerpo con agua fria despues de la transpiracion. Durante este tratamiento, debe la cabeza del animal mojarse con agua fria cada hora, y se debe alimentar con yerba fresca. La ducha es de la mayor utilidad.

Falta de apetito.

Si las frotaciones repetidas con frecuencia no producen el apetito, se debe hacer sudar al animal, como en los otros casos.

NOTA. A los animales enfermos se les debe proveer de agua fria, y cuando están sanos debe suministrárseles libremente,

Aguadura de los caballos.

Un caballo forzado al trabajo está sujeto á contraer esta enfermedad. Esta se cura con las fricciones, con el procedimiento sudorífico, y con la ducha. Antes de sudar se le debe frotar con energía, é inmediatamente despues de la transpiracion se le debe mojar todo el cuerpo y darle un paseo despacio, cuidando de que constántemente tenga puestos los vendajes calentadores: se frotan ademas sus partes frecuentemente con agua fria: para este procedimiento se le debe meter en un baño de pies varias veces al dia.

Garrotillo.

En Graefenberg he visto curar fácilmente esta enfermedad con el procedimiento sudorífico y con el ejercicio.

Es mucho mejor atraer por el sudor los humores que obstruyen las glándulas á la piel que echarlos á los pulmones, de donde se evacuan por las ventanillas de la nariz. Estos medios de evacuacion son naturales cuando no está obstruida la piel. Abriendo los poros de los órganos cutáneos, la supuracion por las ventanillas de la nariz del animal cesará al instante.

Fiebre.

El tratamiento de esta enfermedad consiste en fricciones enérgicas y generales, á lo que se debe añadir el procedimiento sudorífico. La fiebre inflamatoria se cura con las fricciones fuertes por todo el cuerpo del animal, continuadas por mucho tiempo. Despues de esto, se le mete en baño frio bastante hondo, donde se debe tener hasta que empiece á temblar. Al salir del agua el animal se le debe frotar otra vez, y envolver en una sábana mojada, y sobre ésta se le ponen mantas, para que atraiga el sudor: se debe repetir esto mismo hasta que cesen todos los síntomas de la fiebre.

Tiro.

Las fricciones, la ducha, y la transpiracion son los remedios para esta enfermedad. Durante los intérvalos de su aplicacion se deben poner vendajes frios en las partes afectadas. Es ne-

cesario hacer andar al animal tan pronto como se pueda mover.

La irritacion de la piel impide la contraccion de la quijada. La eficacia del agua en esta dolencia es conocida en Inglaterra muchos años há. Me acuerdo haber leido en el diario de Chelmsford, que el dueño de un caballo de mucho valor, despues de haber hecho uso sin fruto de todos los demas remedios, echó sobre el animal (desde alto) muchas cuarterolas de agua haciendo que le cayesen con fuerza sobre el lomo. En seguida envolvió al caballo en paños calientes, y por estos medios tan sencillos quedó curado perfectamente. Este tratamienro se aplicó tambien á un caballo de un conocido mio en Gloucestershire con el mismo suceso.

CAPITULO XVIII.

Un viaje á Graefenberg, y observaciones acerca del establecimiento, por J. Gross.

Al aproximarse al pequeño pueblo de Freiwaldau, quedé sorprendido y deleitado cuando mirando por casualidad á la izquierda, reconocí la aldea de Graefenberg, con sus casas construidas sobre el declive de la montaña de que toma su nombre. Al llegar á aquel punto, donde se deja el camino alto de Freiwaldau por uno estrecho y malo que conduce á Graefenberg, quedé admirado al ver que nadie haya colocado un poste con algun aviso que informase al viajero enfermo, cansado de fatiga, que habia llegado al fin de su viaje, y donde quedará prontamente aliviado de todo dolor. Esta falta hace que se vaya á Freiwaldau, de donde por consiguiente es preciso luego retroceder.

Desde aquel momento se agolparon en mi mente un sin número de ideas. No podia esperar en el carruaje mas tiempo. Me apié y aceleré mis pasos hácia la famosa montaña, cuyo éco resuena ahora en los mas distantes paises dal mundo civilizado. Entregándome á los desvaríos de mi fantasia, imaginé que el agua del pequeño arroyo que murmuraba al lado del camino, venia corriendo de los baños de Graefenberg, y por consiguiente que estaba impura, infectada, é impregnada de los venenos sifilíticos escrofulosos y de gota. Las casas que veía me parecian otras

tantas habitaciones de príncipes y de princesas encantadas, cuyos cuerpos habian tomado toda especie de formas espantosas, y que se habian quedado impotentes, paralíticos, leprosos, &c. Entre ellos me imaginé que descubria al grande y benigno májico Priessnitz, ocupado en tocarlos con su admirable vara, en devolverles el movimiento, la vista, y el uso é integridad de sus miembros. ¿Y cuál era aquella misteriosa y escelente vara? El agua fria enteramente simple y pura, y precisamente por ser solamente agua, es por lo que el mundo está tan preocupado y ciego que no cree en los prodigios que puede efectuar.

Pronto estuve mano á mano con este fenómeno médico. No le encontré tan galan, ó tan curioso ó mas bien astuto y hábil como parecia en el retrato que tengo de él; pero en cambio de este último no tiene aquella espresion de bondad, de calma y de reflexion que están espresadas en la fisonomía de Priessnitz. Me presentó á su señora, que es bella y linda, muy natural, pero hábil; está perfectamente instruida en la economía doméstica, y ella sola tiene el manejo de toda la casa.

A pesar de haber tenido la precaucion, que es indispensable á cualquiera que balla á Graefenberg, de avisar á Priessnitz para poder conseguir una habitacion, no pude obtenerla en ninguna de sus casas, y me acomodé en la de un labrador, la mas cerca de las que están esparcidas en la cuesta de Graefenberg.

¡Oh, que mal alojamiento! Nuestros criados no querian aguantarlo. El delicado habitante de un pueblo se digustaría con la cura, si los padecimientos que le llevan allí á buscar alivio no requiriesen un sacrificio á cualquier precio. En su estado se debe conformar con su suerte, y hacer virtud de la necesidad. Mi huesped me condujo por una estrecha escalera casi perpendicular, situada en la baja y sucia entrada de la casa, á una habitacion, tan baja de techo, donde no podia estar en pié derecho, y constantemente corriendo el riesgo de pegar con la cabeza en las vigas.

El ajuar consistia en una cama de madera, un colchon de paja, otro bien delgado de pluma, y una sábana; en lugar de cobertores habia un colchon de plumas bien grande; dos almohadas, una cómoda, una mesa pequeña y dos sillas, todo de madera ordinaria: un saca-botas, una enorme palangana, una botella, dos vasos y un orinal. Los que necesitan colchones lo tienen

que alquilar en Freiwaldau, que está á tres cuartos de milla de Graefenberg.

Justamente acababa de colocar mis enseres, cuando la campana del establecimiento mayor de Priessnitz anunció la hora de comer. Al entrar en el comedor, que es de noventa pies de largo, quedé bastante sorprendido al ver 168 personas reunidas (*), sentándose todos juntos sin ninguna distincion de clase ni edad, en tres mesas puestas en línea. Priessnit presidía en la primera de la mano izquierda, y nunca faltaba al almuerzo, á la comida y á la cena. Allí es donde dá sus audiencias públicas, y es contiquamente consultado por algunos de los presentes que tienen algo que preguntarle. Todo se dice en voz alta sin ninguna restriccion. Es admirable ver tan ruidoso regocijo entre tantos enfermos. Se sirvió sopa con alguna fritura, carne cocida con salsa agria, y con gran sorpresa mia, con pepinos salados, tambien carne mechada con chícharos verdes. En lugar de berzas, á escepcion de coles que son escasas, se sirve carnero, ternera, y cerdo alternativamente: tambien gallinas y patos asados con ensalada ó conservas; ademas toda clase de pastelería. Manteca fresca es lo que diariamente reemplaza á los postres. Durante los diez y seis dias que pasé en Graefenberg, estuve satisfecho de las comidas; todo era bueno tierno y sabroso. Considero muy injustas las quejas que en general se oyen sobre esto.

Cuando algunas veces es dura la carne fresca, ó los platos de guisados no están bien cocinados, no se debe culpar á Mr. Priessnitz ni á su esposa. Para ser justos, debemos decir que esto sucede en todas las casas; la única falta que he encontrado es el pan prieto que siempre se agria demasiado pronto La causa de esto es que el pan tiene mucha agua; pero siempre hay personas en los corredores que venden pan blanco, pan de leche, y una clase de pan de gengibre, hecho sin especias, para escitar la sed; tambien las frutas (segun la estacion), que son permitidas en el tratamiento. Todos beben en la mesa una gran cantidad de agua; de veinte á treinta vasos al dia es la cantidad ordinaria. Priessnitz recomienda á sus enfermos

(*) Mr. Gross debió haber estado en Graefenberg ántes de haberse construido el actual edificio colosal, y por tanto habia tan poca gente en la comida.

un abundante uso del agua, tanto para reparar la pérdida del líquido causada por la fuerte transpiracion diaria, como por remedio para mezclar, disolver, y ayudar á la evacuacion de sustancias morbíficas. Así, los criados están continuamente ocupados en llenar las botellas de agua muy fria y escelente, de una fuente que brota á dos pasos del comedor, la cual siempre está circundada mañana y tarde por los enfermos, que se divierten probando cual bebe mas. Es una lástima que este manantial, que en cualquier otro sitio de baños presentaria un aspecto muy bonito y agradable, esté abandonado con una inconcebible negligencia y descuido.

Como todo el tratamiento sirve para dar actividad á la organizacion y á la fuerza física natural, la necesaria energia para espeler la enfermedad y para eliminar la materia morbífica, Priessnitz, lejos de debilitar el cuerpo con falta de alimento ó de prescribir á sus enfermos un régimen rigoroso (esceptuando las especies exóticas y todos los licores espirituosos que son vedados), les dá alimentos sólidos, comunes é indigéstos, para inspirarles un valor y una confianza, que pronto adquieren, cuando ven que, con todos sus sufrimientos, comen mas y con mejor apetito que antes, y pueden digerir las mismas cosas que en estado de salud no se aventurarian á comer al menos sin esponerse á mucha incomodidad y molestia. Debo decir que este es un punto importante que dá la Hidropthia gran ventaja sobre todos los otros métodos conocidos en nuestros dias. Lejos de sujetar á los pacientes á privaciones, limitándoles la comida y la bebida, la cura del agua dá apetito, y estimula al enfermo á comer mas de lo que estaba acostumbrado aun en salud. Pero no me admira el gran apetito que todos tienen allí, cuando se reflexiona en los medios de accion que pone en uso diario este tratamiento, como la transpiracion, la ducha, el bañarse, el beber, el hacer ejercicio al aire fresco, el subir por los montes, &c. El modo de vivir produce en el sistema una continua y considerable salida que solo se puede reponer con entradas proporcionales.

Puedo afirmar que lo que he visto en la comida en Graefenberg escedia á todo lo que pensaba; porque todos sin escepcion comieron con tal apetito y en tales cantidades, que á no ser por mi conviccion de estar entre enfermos sufriendo toda clase

de enfermedades, muchas de las cuales se creian incurables por los mas célebres y hábiles de la facultad, hubiera pensado que era una porcion de trabajadores hambrientos, completamente robustos y saludables.

No obstante no titubeo en decir que este modo gloton de comer por los mas de los enfermos de Priessnitz, degenera en mania, en esceso ó en vicio, y que sus efectos no pueden ser indiferentes á la cura. Mas adelante volveré al asunto.

Despues de la comida consulté con Priessnitz sobre mi propio caso, contándole minuciosamente las dolencias que habia tenido por muchos años, de los que me habia aliviado con abluciones diarias, á veces con baños parciales y con vendajes mojados, y que de todos mis males no me quedaba mas que una frialdad crónica en la cabeza de la que no me habia podido librar, y que me incomodaba muchísimo. Le aseguré que no era esta leve indisposicion, sino el deseo de conocerlo, de ver su establecimiento, y de instruirme en todas las partes de su admirable método curativo, lo que me habia decidido á emprender el viaje á Graefenberg. Fué de opinion que su método (principalmente el procedimiento sudorífico y el subsiguiente baño) tendria muy saludables efectos en mi salud: y me aconsejó que tomase un baño preparativo aquella tarde, y que me dirigiese para ello á mi huesped.

Todo labrador que tiene una casa en Graefenberg alquila todas las habitaciones que necesitan los enfermos que no pueden ser alojados por Priessnitz. Para esto tiene cada uno cerca de su casa un manantial de agua, que por medio de conductos se lleva á un cuarto de la casa, el cual contiene todo el aparato necesario para el tratamiento. La costumbre ha hecho al dueño de cada casa tan familiar con el método curativo, que sirve de bañero de los hombres, y su esposa de las mugeres. El precio de una habitacion pequeña es un florin ó dos chelines (diez reales vellon) por semana: otro tanto por la cama, y un chelin y cuatro peniques (ó sea siete reales vellon) por semana para el criado.

Al volver de mi baño preparatorio mi casero me hizo desnudar y me cubrió con una sábana y mi capa encima. Despues de esto me proveyó de un par de chinelas de paja para cubrir los piés, y me condujo á una habitacion pequeña de baño, donde

me hizo entrar en uno que contenia unas cuantas pulgadas de agua, á la temperatura de 60 grados. Cuando me hubo lavado y frotado por varias veces desde la cabeza á los piés, me llevó otra vez á mi habitacion en la misma forma, bien seco y frotado. Entónces me vestí y dí un paseo al aire libre.

Es muy incómodo para los enfermos hospedados en alguna de las casas de los trabajadores, no encontrar en ellas un baño: están por consiguiente obligados, aunque sea desnudos, á andar una distancia sea corta ó larga, como puede suceder, hasta el baño, espuestos á la atmósfera, y algunas veces en la desagradable necesidad de andar por el fango, porque los caminos de á pié no están mas altos ni enlosados.

Priessnitz ordena estas obluciones ó baños preparatorios á todos los recien llegados por largos periódos, segun la enfermedad y el grado de sensibilidad del enfermo, ántes de permitirles meterse en agua fria. Hay algunos casos en que, durante todo el tratamiento, el enfermo se debe moderar en el uso de estos baños.

A las siete de la tarde se toca la campana para la cena, la que, como el almuerzo, se compone de leche fria, pan prieto, y manteca fresca. Se pasan dos ó tres horas en el salon ántes de retirarse al descanso, que son generalmente las mas agradables. Se permite fumar en el villar, pero no en el salon donde se habla y se juega, aunque nunca á los naipes; con frecuencia hay música y canto, y una que otra vez baile. La tarde es tambien deseada por la llegada del cartero que trae las cartas, y se lleva las que están escritas.

Estando fatigado del viaje salí pronto del salon para irme á recoger. Estaba lloviendo muy fuerte y me admiré al salir de que todo estuviese enteramente oscuro. Despues de haber andado algunos pasos por el fango, me ví obligado á volver por un criado para que me alumbrase con un farol hasta mi alojamiento. Esta es otra de las incomodidades de Graefenberg que podian fácilmente remediarse si Priessnitz y los demas propietarios empedrasen las calles que van á sus casas, haciéndolas mas practicables, enchinándolas y alumbrándolas por la noche, para que los enfermos no estuviesen espuestos á meterse en el fango, ó á resbalarse y lastimarse al bajar las cuestas.

No obstante lo duro de mi cama, dormí profundamente hasta

las cuatro de la mañana, en que mi huesped vino á despertarme para que empezásemos mi primer procedimiento sudorífico. Me hizo levantar, me quitó la sábana y la colcha, que Priessnitz me habia prestado (pues no estaba acostumbrado á los plumones tan calorosos que usan aquí), y en su lugar estendió una manta grande, sobre la cual me estendí desnudo del todo. La costumbre habia dado á mi bañero tanta facilidad, que me envolvió tan bien y tan de firme que ni me podia mover. Sobre la manta me puso el plumon y despues la colcha, y sobre todo mi capa; estando estos bien sujetos, concluyó con enterrar mi cabeza en las almohadas dejándome solamente descubierta la nariz, los ojos y la boca. El cubrir la cabeza de este modo se usa solamente cuando la requiere el enfermo, ó lo manda Priessnitz. Me dejó, deseándome que la transpiracion, empezase pronto, y venia de tiempo en tiempo á enterarse de cómo lo pasaba. El estar tendido sin poderse mover en una manta de lana con pelo largo causa una sensacion incómoda en el cútis, y fué para mí una operacion muy desagradable, pero la primera vez nada mas. Me quedé dormido á poco de haberme envuelto: aunque se dice que no es muy bueno. Siendo mi temperamento mas seco que húmedo, me fué necesario estar dos horas en esta posicion, hasta qué apareció el sudor por efecto de la concentracion de la transpiracion: muchos necesitan menos tiempo, pero esto se arregla segun la disposicion del enfermo. Viéndome mi huesped en estado de transpiracion, abrió la ventana, y me dió de cuando en cuando agua fria para que la bebiese; ambas operaciones se hacen para refrescar los pulmones haciéndoles respirar al aire frésco, reanimar la fuerza del cuerpo y preservarlo del calor y de la debilidad que le sucede. Beber agua fria cuando corre la transpiracion, dá actividad á las funciones respiratorias, miéntras si se bebe ántes de romper la transpiracion, la para. Otro medio de promover la transpiracion, cuando es dificultosa, es el movimiento forzado del cuerpo, y frotarse las manos y los piés unos con otros, lo mejor que se puede hacer estando envueltos; en este caso se debe tener cuidado de no beber agua inmediatamente despues de semejante movimiento. Despues de haber transpirado dos horas, y por consiguiente pasado cuatro en esta desagradable situacion, me sacó de ella Priessnitz que entró y lo juzgó suficiente. Debemos siempre dejarlo deci-

dir el espacio de tiempo que se necesita, y evitar prolongarlo hasta que se sienta la debilidad. Su duracion varía de media á dos horas de el momento que empieza la transpiracion. Mi huésped cerró la ventana, me dejó la cabeza libre, y me quitó prontamente *todas las cubiertas*, esceptuando la manta, que aflojó lo suficiente para que pudiese sacar el orinal, que se habia colocado en la cama, y para ponerme los piés en unas chinelas de paja.

Al mismo tiempo Priessnitz me hizo sentar y que sacase las manos, me las roció varias veces con agua fria, dándome despues la porcelana, y diciéndome que me lavase la cara Entónces salí de la cama, envuelto en la manta, cubierto de sudor. Fuí con paso pronto y firme, sin sentir la mas leve endeblez ni incomodidad al fin de la escalera, y salí de la casa hasta la habitacion del baño. Priessnitz me precedió; mi huésped me siguió, llevando la sábana y la capa. Despues de haberme lavado las manos y la cabeza, y quitado la manta. Priessnitz me hizo entrar en el baño preparatorio de agua templada, me hizo lavar y frotar como el dia anterior: entónces me metí por un instante en un baño lleno de agua fria que entra contínuamente fresca por un lado y sale por el otro, para volver tan pronto como fuese posible al primero, donde, despues de una buena frotacion fuí obligado á ir otra vez al baño frio, zambullí varias veces, siempre frotándome las articulaciones, y volví por última vez al baño templado del cual salí pronto, cubierto como el dia anterior, para volver á mi habitacion, donde me secaron y frotaron: entónces me vestí muy pronto y salí á hacer ejercicio. Léjos de temblar, sentí un calor delicioso, y un vigor enteramente particular.

Por la tarde tuve que sufrir de cuerpo y ánimo la operacion de transpirar, pero de ménos tiempo, acompañada del mismo baño; pero al dia siguiente, dejando el baño preparatorio, al salir de la cama me metí en el baño frio, teniendo la precaucion, que nunca se debe descuidar, de lavarme ántes las manos, la cara y el pescuezo. Es verdad que el primer momento estremece, pero es mas desagradable por nuestra timidez y flojera. Recomiendo á todos que se metan de una vez, que retengan el aliento, de modo que pase el agua por encima de la cabeza, que se froten bien todo el tiempo que puedan las partes afectadas, y que esten en el baño de treinta segundos hasta cinco minutos,

nunca mas tiempo. á ménos que sea por órden espresa de Priessnitz. Los enfermos muchas veces cometen una falta grande en estarse en el baño frio sin moverse; el movimiento contínuo y las frotaciones en el agua, son el medio de evitar el temblor.

Será bueno recordar aquí otra vez la preocupacion que, contradicha por la esperiencia diaria, hace á la gente imaginar que el cambio del calor al frio, y las abluciones despues de un intenso calor, como se practican en Graefenberg y en otros establecimientos semejantes, son perjudiciales á la salud, y aun pueden causar la apoplegía. Esta preocupacion proviene únicamente de esperiencias hechas en personas que estaban en estado de transpiracion, á causa de haber hablado, cantado, trabajado, corrido ó bailado mucho. Semejantes personas deben y deberán siempre pagar sus imprudencias, pues no debian haber tomado ninguna bebida fresca mientras estuviesen en aquel estado por no perder la salud, y aun á veces la vida. De estos esperimentos han sacado una falsa conclusion.

Debe recordarse que hay dos clases de transpiracion, esencialmente diferentes una de otra. La primera se llama transpiracion activa, y la produce el movimiento activo y voluntario del cuerpo, por los esfuerzos hechos por diferentes órganos, ó por algun violento ejercicio de muchos ó todos los miembros para calentar la sangre y hacerla circular con mas rapidez por las venas, aumentando la transpiracion cutánea. Sin duda es muy arriesgado bañarse ó beber en estado de transpiracion, cuando todo el sistema está acalorado, irritado y agitado. A este respecto la conclusion arriba dicha es exacta: pero es totalmente falsa en la otra clase de transpiracion, á la cual, para distinguirla, le llamaré transpiracion *pasiva*: en ella no tiene parte el cuerpo, se produce en estado de reposo, en un estado pasivo del cuerpo ó de sus miembros, sin haber estado préviamente acalorado, sin haber sido escitada parte alguna del cuerpo. La transpiracion pasiva puede solo ser producida por la influencia esterior; por una atmósfera caliente, cubiertas calorosas, ó por alguna operacion que sea involuntaria ó que tienda á concentrar ó aumentar el calor natural.

Cuando se transpira en los grandes calores del verano sin siquiera moverse, ó en un sitio caliente, ó estando tendido en la cama, se está en estado de transpiracion pasiva, durante la cual

no solamente se permite, sino que es saludable beber cualesquiera cosa fria. Es bien sabido que en los paises meridionales, en Nápoles por ejemplo, en el rigor del verano, se encuentran personas por las calles que venden agua helada, y que, aun cuando el sudor corra por la cara, la beben sin temer ni sentir la mas leve incomodidad. En Graefenberg y en todos los establecimientos de su clase, se ordena á los que están transpirando que beban agua fria, con la intencion de hacer transpirar mas y mas libremente.

Tocante á la otra conclusion, que es igualmente temida, de lavarse ó bañarse en agua fria en un estado de transpiracion es solamente exacta cuando se trata de la transpiracion activa. Aun en el dia mas caloroso del verano, si se toma un baño de rio cuando el cuerpo está acalorado hasta el estado de transpiracion por algun movimiento violento, puede causar la muerte. Pero éntrese en él en un estado pasivo de transpiracion, ó cuando la sangre esté en calma, cuando no se sienta calor interior ni agitacion alguna, y no puede hacer daño. Yo tomo regularmente todos los dias en invierno una ablucion fria al salir de la cama. Sin tener cuidado alguno de si estoy sudando ó no; y gracias á Dios gozo de excelente salud. Apelo á los miles de enfermos que han visitado á Graefenberg y otros establecimientos iguales, para que digan si esto es cierto. Entre el número de personas que han ido allí, es bien seguro que no se encontrará una sola que diga es peligroso entrar en el baño frio despues de un estado de transpiracion pasiva. Prescindiendo de esto, ninguna persona debe descuidar la precaucion de lavarse las manos, la cara y el pecho ántes de meterse en el baño frio, ni ménos quedarse en el agua por mas tiempo de cinco minutos.

¿Por qué tantos médicos recomiendan los baños como saludables, si las abluciones frias en un estado de transpiracion son tan perjudiciales?

Fuera de esto, el método de promover la transpiracion es inseparable del baño subsiguiente que Priessnitz y sus imitadores usan con sucesos tan brillantes; tiene muchas y eminentes ventajas sobre todos los otros medios de escitar la transpiracion conocidos hasta el presente dia. No hay duda de que la transpiracion producida por sudoríficos y con la ayuda de la farma-

cia, agita el sistema con demasiada violencia, suaviza el cútis, debilita y enflaquece considerablemente el cuerpo, principalmente porque no es seguida de abluciones frias. En los baños de fomento los vapores ardientes que se exhalan y que obran sobre el cútis, acaloran los pulmones é irritan los nervios; así es de temer que por esa razon su uso constante sea dañoso á la salud. El método de Priessnitz no presenta ninguno de estos inconvenientes, y es tan inofensivo como saludable y eficaz. En él no hay medicina, ni movimiento alguno del cuerpo, ni vapores ardientes para promover la transpiracion; no hay mas que la envoltura sencilla, por cuyo medio el calor natural del cuerpo, no pudiendo comunicar con el esterior, se reconcentra y promueve la transpiracion por reaccion del sistema. La sangre y los pulmones quedan en entero reposo, y lejos de calentarse se refrescan constantemente, se vigorizan con el aire fresco que el enfermo respira y con el agua fresca que bebe.

Es al mismo tiempo el úuico modo de promover una transpiracion abundante, como se puede ver todos los dias en Graefenberg, donde algunas personas transpiran tan profusamente, que el agua que sale de sus cuerpos, no solo penetra todas las cubiertas, sino el colchon y el jergon. Es tambien el único medio de transpiracion que se puede tener diariamente por meses y aun por años, nc solo con impunidad y sin debilitar el cuerpo, sino tambien con gran ventaja á la salud, particularmente en algunos casos de enfermedades crónicas é inveteradas.

A escepcion de muy pocos casos (por ejrmplo, gran debilidad del enfermo) la transpiracion y el baño frio combinados forman la parte esencial de la cura por la Hidropathia; pero esto se modifica tambien segun el tiempo de su principio y el espacio de tiempo que ha continuado. Se arregla tambien á la naturaleza de la enfermedad y á la fuerza del enfermo. Priessnitz ha comprendido que el uso de baños frios, sin que preceda la transpiracion, pone al cútis seco y áspero, y frecuentemente causa ampollas. Pone grande atencion en escitar la transpiracion considerándola como el mejor medio de poner el cuerpo apto para la saludable accion del agua fria. Compara el efecto de la transpiracion con el del martillo sobre el hierro ardiendo y sobre el hierro frio; en un estado de calor, el hierro toma cualquier forma que se le quiere dar, y al contrario estando frio.

Tambien esplica cómo esta transpiracion y baño frio favorecen y dan actividad á las importantes funciones del sistema cutáneo, cuyo estado viciado es la causa de tantas enfermedades.

Así la mira con particular atencion; es generalmente entónces cuando visita sus enfermos. Muy á menudo el olor y la calidad de la transpiracion le dá luces sobre la verdadera naturaleza de la enfermedad, y le dicta el tratamiento que ha de seguir.

Como yo me habia propuesto estudiar y probar en mí mismo todas las partes que constituyen el método hidropático, fuí á la ducha, de la que Priessnitz me permitió usar con moderacion miéntras no sintiese irritacion de sus resultas.

Hay diez duchas en Graefenberg; las dos primeras, establecidas cerca de las casas mas bajas de la aldea, no son de importancia. Estas se usan cuando el tiempo no permite frecuentar las mas altas que están en un bosque en la cima de la montaña, cerca de tres cuartos de milla distante de Graefenberg. Dos de ellas que son mas altas que las otras, y están esclusivamante consagradas á las señoras, el agua que brotan tiene la temperatura mas baja y caen en una columna de una y media pulgadas de diámetro y de la altura de once á catorce piés. El agua que cae, se recoje y se conduce por caños, y forma las seis duchas para los hombres, situadas unas debajo de otras. La altura de la caida del agua varía de once á diez y nueve piés, así como la temperatura, que es de 6 ° á 10 ° Raumur, segun las estaciones y horas del dia.

La ducha nunca se debe tomar acabado de comer, el tiempo mas á propósito es por la mañana. Cuando al llegar está el enfermo acalorado del paseo, debe esperar á refrescarse un poco. No se debe pensar en la ducha cuando se tiene frio.

Antes de esponer el cuerpo á la accion de la ducha, en necesario mojarse las manos, la cara y el pecho, y recibir la caida del agua con las manos juntas, enlazando los dedos sobre la cabeza de modo que se moje todo el cuerpo primero.

Se requiere tan solo esponer sucesivamente la nuca, la espalda, el vientre y los muslos á la caida de la columna de agua, &c., pero nunca la cabeza ni el pecho, teniendo cuidado de moverse y de frotarse todo el tiempo, dejando caer el agua todo lo que sea posible en las partes afectadas. La ducha generalmente se toma por dos minutos la primera vez, y despues

gradualmente hasta quince. Al salir del baño debe el paciente secarse bien al instante y vestirse para andar y evitar la impresion del frio, que es muy desagradable si ha estado algun tiempo en la ducha. Hay personas que han tomado la ducha de treinta á cincuenta minutos, y aun por mas tiempo; el mismo esceso se ha cometido con respecto á la transpiracion y á la bebida, pero ésta es una bravata muy fuera del caso. Es una idea errónea pensar que la cura se puede acelerar por estos medios; al contrario la retarda muchas veces: por consiguiente, se requiere que todo el que vaya á Graefenberg, consulte á Priessnitz sobre estos puntos y siga sus prescripciones precisamente: es esencial para todo el que se somete al tratamiento en Graefenberg, adquirir una exacta informacion del mismo Priessnitz sobre los siguientes puntos:

1.° Si deben transpirar una ó dos veces al dia y por cuanto tiempo deben quedar en la transpiracion, y con qué intérvalo de tiempo deben beber: tambien cuántos dias deben usar los baños preparatorios antes de meterse en agua fria, y cuantos minutos deben estar en este último.

2.° En caso que se les ordene la ducha, porque espacio de tiempo deben hacerse duchar, cual ducha deben escoger, y que partes del cuerpo deben principalmente esponer á su accion.

3.° Que cantidad de agua deben beber diariamente en ayunas, en la comida ó por la tarde. Las mismas precauciones se deben tomar para las aplicaciones del agua fria que se ordenan, y se debe tener cuidado de no atenerse á las seguridades dadas por otros enfermos.

Tocante al efecto del tratamiento hidropático, depende tanto de la época de la manifestacion de la enfermedad, como de la manera con que ésta aparece, de los cambios operados en el sistema y de la naturaleza de la enfermedad y estado del enfermo.

Las primeras impresiones que produce Graefenberg, son generalmente favorables y agradables, pues el agua, el aire y el ejercicio, aumentan el apetito, hacen que se duerma bien, restituyen las funciones cutáneas, y digestivas é influyen de una manera saludable en el ánimo. Pero despues de mas dilatado uso del método, aparecen diversos síntomas que son á

menudo muy dolorosos, tanto en la superficie como en el interior del cuerpo: estos síntomas son comunmente, aunque con impropiedad, llamados crisis (esfuerzos de la naturaleza para espeler del cuerpo las materias morbíficas): los enfermos las esperan con impaciencia por dolorosas que sean, porque las miran como señales ciertas de que el tratamiento les ha hecho bien y que quedarán curados radicalmente.

Toda la operacion se puede esplicar del modo siguiente: Mientras que el agua fria, usada en bebida, dilue, disuelve y evacua, la de los baños irrita la superficie del cuerpo, provocando la reaccion del sistema, es decir, haciéndole llevar el calórico de que está provisto hácia las partes sujetas al agua fria, á fin de reparar la pérdida ocasionada por la transpiracion. Luego como en este tratamiento se irrita la superficie del cuerpo con el agua fria cuatro ó cinco veces el dia, contando los baños, los medios, las duchas, &c., que por estos medios el calórico está incesantemente dirigido hácia la circunferencia, forma en el sistema una especie de movimiento centrífugo, en el cual, predominando la parte del calórico por grados, lleva tras sí la sangre y todos los humores, y les hace tomar la misma tendencia.

Esta afluencia de los líquidos del cuerpo hácia la circunferencia es tal, que ninguna detencion, ningun depósito morbífico puede resistirla; dejan el sitio que habian ocupado y participan de la confusion general. Sin embargo, ¿cómo podrá el sistema ser capaz de evacuar y arrojar tantas sustancias dañosas y perjudiciales, que por grados se forman y acumulan debajo del cútis, por el cual no pueden pasar? La transpiracion diaria inventada por Priessnitz, es la que presenta un modo escelente para ayudar al sistema en sus esfuerzos hechos con el fin de espeler estas materias.

Para convencerse de cuán saludables son estas transpiraciones, recordamos los numerosos ejemplos de personas enfermas, cuya muerte parecia inevitable á los mismos médicos, que han sido salvadas por una fuerte transpiracion que el sistema ó el poder médico natural haciendo un último esfuerzo, produjo, abriendo por allí un paso libre á la materia maligna y morbífica.

Esta es la razon de que en Graefenberg el producto de la

transpiracion se vé á menudo impregnado con toda especie de materia cáliza sulfúrica y hasta de escreciones metálicas, que á veces tienen un olor desagradable, fétido, ágrio ó de moho.

Sin embargo, cuando estas transpiraciones no bastan para escretar tanta materia corrompida, ó que la materia que está debajo del cútis es de tal naturaleza que no puede ser eliminada por la transpiracion, generalmente del cútis temprano ó tarde se vé inflamado en varias partes, hay erupciones y se forman exantenas y úlceras, que al reventar evacuan una gran cantidad de estas sustancias morbíficas. Estos accesos son mas ó menos dolorosos, y frecuentemente desaparecen de un sitio para reaparecer on otro.

Ademas de esto en medio de la ocupacion y de la escitacion contínua en que se halla el sistema durante el tratamiento, aparecen otros síntomas muy importantes y dolorosos, que siendo acompañados de fiebre, parecen á los ojos del espectador peligrosos y críticos. Principalmente en el tratamiento de estos síntomas, que forman la verdadera crísis y que son tanto mas violentos cuanto mas importante é inveterada es la enfermedad del doliente, es donde á Priessnitz debe verse entónces su tacto, su penetracion, su presencia de ánimo y su mano maestra; no puede ménos de escitar la admiracion; entónces se despliega su sin igual calma y seguridad; entónces manifiesta cuán fácil es mandar á la tormenta y alejar el peligro por medio del agua fria que lo ha causado, diversificando el modo de aplicarla segun la enfermedad y la constitucion del paciente. Algunas veces para curar una postema ó una fiebre, ordena un baño frio ó un baño de asiento: otras veces aplica vendajes, ordena que se envuelva al enfermo en una sábana mojada; á ocasiones, fricciones con la mano mojada en agua; ya suministra las inyecciones en determinado tiempo bebiendo copiosamente; en una palabra, á verlo en estas ocasiones es preciso llenarse de admiracion mezclada de dolor al pensar que hasta ahora *él es el único maestro perfecto de este arte*, que morirá con él, sino se hallan algunos médicos tan suficientemente ilustrados como exentos de preocupaciones y animados del celo por el bien de la humanidad, que bayan á tomar conocimiento de este estraordinario método curativo, y procuren con el estudio y la esperiencia adquirir la seguridad y destreza necesarias en la cura de la crísis,

que forma la parte mas difícil de todo el tratamiento. Cuando la crísis ha pasado, toda la materia morbífica queda espelida, los órganos vuelven á tomar sus regulares y naturales funciones, y el paciente ha dejado de padecer, está curado no solo de la enfermedad para cuya cura ha seguido el tratamiento (esto se debe notar particularmente), sino *perfecta y completamente curàdo* de todas las impuridades, y su cuerpo está puro y sano.

Hasta el presente el arte de la medicina puede solamente curar la dolencia actual, aquella de que el paciente se queja, cuyos síntomas siente; sin embargo, el enfermo puede tener otras varias enfermedades ocultas en el sistema que no están aun en sazon bastante para aparecer, puede previamente haber sufrido otros dolores ó indisposiciones que al atacar la presente enfermedad han cesado. En una palabra, puede tener toda clase de desarreglos en uno ú otro órgano, que no es posible las conozcan los médicos porque no las ven, y los pacientes no se quejan de ellas. Asi ocurre que uno es declarado sano sin estar en buena y perfecta salud.

No sucede lo mismo con el modo de curar de Priessnitz, porque la Hidropathia no se dirige esclusivamente á determinadas partes del cuerpo, sino que incluye todo el sistema. La accion del agua es general; se estiende á un mismo tiempo á todos los órganos; despierta todos los males que están ocultos y que solo estaban dormidos; ataca y cura todo lo que daña y vicia la economia vital.

Si la enfermedad es incurable, el tratamiento fortalece y purifica todo el sistema, de modo que retardà por un largo tiempo su rápido pregreso. Hé aquí porque es tan dificil determinar de antemano el espacio de tiempo necesario para terminar la cura. El tiempo de ella depende del sistema y del estado de cada órgano particular. Este método se puede acelerar ó retardar segun el cuidado que el enfermo tenga de sostener y secundar la accion del agua por ciertas influencias accesorias á que puede recurrir, tales como el aire que respira, el ejercicio y la clase de alimentos de que usa.

Priessnitz no recibe indistintamente todos los enfermos en su establecimiento, y asi se requiere antes de ir darle conocimiento de la naturaleza de la enfermedad de que se está atacado para evitar ser despedido. Esto me induce á decir algu-

nas palabras con respecto á las enfermedades que pueden ser curadas con la Hidropathia.

En general este tratamiento produce un efecto saludable sobre todas las personas que han debilitado su cuerpo y arruinado su salud por vivir demasiado, ó por el copioso uso de licores espirituosos, ó haber seguido una vida demasiado sedentaria, ó estar muy arropadas y por estos medios padecer contínuamente de reumatismo. Todos los enfermos de esta clase, sea la enfermodad crónica ó aguda, pueden estar seguros de quedar prontamente curados.

Este tratamiento hace curas milagrosas en enfermedades causadas por el uso de las drogas, principalmente las mercuriales, usadas en enfermedades sifilíticas, y aun en casos en que personas en estado de convalecencia han sufrido repetidas sangrias, ó que estando enfermos han tenido mucha dificultad para rehacer sus fuerzas.

De modo que la vida que se sigue en Graefenberg, las transpiraciones, los baños frios, el agua bebida y el aire puro que se respira, todo hace prodigios. Enfermos sifilíticos se han visto ir á Graefenberg flacos, no teniendo mas que pellejo y huesos, y atacados de fiebre y de tos ética, que se han restablecido enteramente, y aun se han puesto robustos y fuertes en el espacio de unos pocos meses.

Toda clase de gota, podragra, chiragra, gonagra, sciática, y particularmente cuando la materia gotosa se ha establecido en ciertas partes y articulaciones y ha producido anquilosis y contracciones, y aun la catarata, se curan en Graefenberg con el mas brillante éxito. Ví la cura de un oficial prusiano que se habia quedado enteramente sordo é impotente por causa de la gota, y que quedó completamente curado en nueve meses.

Ningun otro tratamiénto cura tan segura y perfectamente todos las enfermedades abdominales, los desórdenes de los órganos digestivos, las enfermedades gástricas, como la disentería, el cólera, las fiebres flecmáticas, nerviosas é intermitentes. Es igualmente escelente para almorranas, hipocondría é histéricos.

Este tratamiento es útil en toda clase de abcesos ó úlceras, sean sifilíticas ó gonorraicas, y para caries.

El Baron Falkenstein, en una obra que publicó sobre los mi-

lagros en Graefenberg, dá una interesante cuenta de la manera con que fué curado de caries. Un sargento que estaba padeciendo de una pierna cariada (que los facultativos habian condenado á la amputacion), fué tambien curado por Priessnitz.

Este método es muy eficaz en todas las enfermedades inflamatorias, tanto esternas como internas. Con respecto á las inflamaciones internas, Mr. Henry nota con razon que si en la cirugía, en casos de inflamaciones, nacen semejantes ventajas del uso de agua fria, ¿por qué un remedio que suspende la inflamacion en cualquier punto determinado, no es preferido en la patología interna, y por qué no se evita sacar sangre general y localmente, sabiendo los inconvenientes de la pérdida de sangre para el cuerpo en general, y particularmente para el órgano afectado? En el presente estado de nuestras ideas parece muy estraordinario que se envuelva en una sábana mojada á un enfermo que está padeciendo de inflamacion; ¿pero es suficiente esto para desechar sin mas informacion una práctica cuyos prontos y buenos efectos ha comprobado la esperiencia?

En las enfermedades agudas exantematosas no hay medio mas eficaz para ayudar la erupcion que beber agua fria en abundancia, y durante el calor y sequedad del cútis aplicar vendajes frios y sábanas mojadas. Aun en enfermedades conceptuadas como incurables, este tratamiento, modificado debidamente, siempre producirá un efecto saludable, sino en el órgano afectado, al menos en los sanos; los fortalecerá de modo que puedan producir una resistencia mas larga contra el progreso de la enfermedad.

Ultimamente, diré una palabra mas á los que imaginan que el método hidropático es capaz de rejuvenecer á la gente, ó aumentar ó dar nuevas fuerzas vitales. Ni el agua, ni ningun otro remedio puede hacer esto: tampoco puede curar todo: el poder médico natural es el que debe espeler del cuerpo la materia morbífica. El agua, lo mismo que todos los demas remedios, solo puede acrecentar la actividad de esta potencia, secundar sus esfuerzos, y remover cualesquiera obstáculos que puedan oponerse á su curso. Donde nada queda, los remedios nada pueden; por consiguiente todos los que han disipado sus fuerzas, los decrépitos y los enfermos á quienes sus enfermedades inveterades han destruido ya la vida, en vano esperarian realizar

en sus propias personas lo que seria una verdadera *resureccion*.

Recomiendo tambien á los que han recobrado su salud en Graefenberg, que cuiden ó procuren no volver á la vida desarreglada que habian tenido ántes. Esto nunca se hace impunemente, y hay muchos ejemplos de que la intemperancia renovada despues de una cura afortunada, ha acarreado una muerte repentina. Al volver á su casa cada cual debe ser prudente, observar cierto régimen, continuar el tratamiento, al ménos en algun grado, bebiendo y lavándose con agua fria.

Con respecto á mí que salí de Graefenberg despues de haber estado diez y seis dias, corto tiempo, pero que quedará profundamente grabado en mi memoria para siempre, continuo el uso del agua fria esterior é interiormente; y aunque estoy distante de ser escrupuloso, procuro ser moderado en los goces de la vida. Si me siento algo indispuesto, ayuno vigorosamente y bebo agua fria. Este método de vivir me proporciona la satisfaccion de mantenerme en perfecta y buena salud, de sentirme fuerte, de tenerme de buen humor y brioso, y de ser tan jovial como el que mas, aunque tengo ahora cincuenta y tres años.

CAPITULO XIX.

Agua.

"Sir Isac Newton dice que el agua, cuando es pura, es una sal muy fluida y libre de todo mal sabor ó gusto, y parece que se compone de unas partículas pequeñas, lisas, duras, porosas y esféricas; partículas que son de igual diámetro y de iguales gravedades específicas, como observa el Dr. Chyne: hay ademas entre ellas espacios tan grandes y dispuestos de tal manera, que se pueden pasar á todos lados. Sus planicies sirven para deslizarse de una á otra superficie; su esfericidad les impide tocarse mas que en un punto, y por estas dos frotaciones se desliza una sobre otra. Su dureza sirve para la incomprensiblidad del agua cuando está libre de toda mezcla de aire. La porosidad del agua es tan grande, que hay en ellas al ménos cuarenta veces tanto espacio como materia, porque el agua es específicamente diez y nueve veces mas lijera que el oro, y por consiguiente mas rara en la misma proporcion."—Limbird.

"El agua es el vehículo universal por el cual se transportan las partículas vitales para el sostenimiento del cuerpo; con ella se apaga la sed, y se provee á todas las necesidades de la vida y de la naturaleza."—JOHNSON.

"El agua fué la primitiva bebida, pues es el único fluido simple para diluir, humedecer y refrescar, sirviendo á todos los fines de bebidas asignadas por la naturaleza. Y hubiera sido una felicidad para la raza humana si no se hubieran inventado ningunos otros licores mezclados y artificiales. Me ha sido muy agradable observar con qué frescura y vigor los qué, aunque comiendo carne á discrecion, no beben otra cosa sino agua, han vivido saludables y alegres hasta una edad muy avanzada."—DR. CHEIME.

"En medio de una sociedad donde el vino y los licores son considerados como de poco mas valor que el agua, he vivido dos años sin ninguno de esos licores y sin ninguna otra bebida que agua, esceptuando cuando he encontrado conveniente beber leche; ni una hora de enfermedad ni un dolor de cabeza siquiera por una hora ni la mas pequeña dolencia, ni una noche fatigada, ni una mañana de adormecimiento he tenido durante estos dos años de mi vida. El sol nunca se levanta ántes que yo; siempre tengo que esperar á que salga y me alumbre para escribir, miéntras mi entendimiento está en su pleno vigor, y miéntras nada ha venido ha nublar su claridad."—COBBET.

Las siguientes observaciones son estractos del aleman, por J. Gross.

En su estado de pureza y despojada de toda sustancia estraña, el agua es transparente, está despejada de todo color y olor y es insípida. Al principio apareceria como insignificante y de poca importancia; pero esta sustencia se hace mas importante y escita nuestra admiracion y sorpresa, cuando examinamos el asunto con mas atencion, cuando consideramos sus operaciones, sus efectos, la grande influencia que ejerce sobre todas las otras sustancias en la naturaleza, y la parte importante que el Todo-poderoso le asignó en la creacion. En la sagrada Escritura se lee: "En el principio crió Dios el Cielo y la tierra, y la tierra estaba sin forma y vacía, y las tinieblas cubrian la faz del

abismo, y el espíritu de Dios era llevado sobre las aguas." Esto nos conduce á concluir que el Señor concedió al agua un poder mas que ordinario para humedecer, para penetrar, para transformar, para fertilizar y para dar vida á todos los cuerpos. Esta es la inestimable virtud que aun le vemos ejercer en los tres reinos de la naturaleza.

En el reino mineral, el agua ejerce una parte importante; es el mayor disolvente conocido. Penetra y descompone mas ó menos todos los cuerpos minerales. Dá existencia á sus fluidos y contribuye á su formacion y crecimiento.

En el reino vejetal, humedeciendo la tierra, la pone apta para la vejetacion, desarrolla las semillas y las raices de las plantas, á las cuales provee de nutricion. El calórico de la tierra y del aire dilata el agua y la transforma en la atmósfera en vapores, de donde cae en rocios, en neblinas ó en lluvia fertilizante, refrescando las hojas y los troncos, y haciendo que las plantas crezcan y fructifiquen.

En el reino animal, su influencia es igualmente poderosa. Entra esencialmente en la composicion de la sangre y de los humores, y obra con igual poder en la formacion, en la nutricion, y en el desarrollo del cuerpo animal.

La propiedad mas importante del agua es su fluidez; esto la hace esencialmente útil. Cuando se aplica al cuerpo humano, penetra en sus poros é intestinos, y mezclándose con la sangre disminuye la consistencia de esta última, y por consiguiente contribuye á una fácil y regular circulacion.

A este respecto el agua tiene un poder atenuante y ratificante, que evita el engrosamiento y conglutinacion de los humores, y sutiliza, disuelve y saca del cuerpo todas las matarias no sanas, mucilaginosas ó salinas.

La influencia del agua fria sobre el cuerpo produce una accion primitiva y otra subsiguiente: es decir una reaccion. El primero de estos efectos consiste en que absorve el calórico del cuerpo, con el cual se pone esta en contacto, y así determina una inmediata obstruccion, ó una especie de astringencia que evacua el sistema capilar, y comprime la sangre y los humores de la circunferencia al centro, principalmente al pecho y á la cabeza. Pero como todas las demas cosas que causan alguna descomposicion, produce tambien una reaccion que, tendiendo á

establecer el órden, el sistema orgánico procura reponer inmediatamente la pérdida del calórico que habia sostenido. La accion de los órganos internos, habiéndose aumentado, reacciona esteriormente, trayendo otra vez un calor mas fuerte á la parte afectada por el frio, y así no solo restablece aquellas funciones sujetas á él, sino que tambien aumenta todos los movimientos orgánicos por medio de la íntima conexion de las diferentes partes del cuerpo. Esta subsecuente accion de frio es muy ventajosa por cuanto el calórico escita y aumenta la actividad de los órganos.

De esto podemos fácilmente inferir que si ponemos nuestro cuerpo en contacto con agua fria, y la usamos interiormente todos los dias no podemos menos de sacar grandes ventajas de ella, con respecto á nuestra salud: y será consecuencia necesaria que la circulacion de la sangre y de los humores se acelerará, el apetito se escitará, se aumentarán las secreciones y escreciones, el cuerpo se fortalecerá de la leve estimulacion de los nervios, y de esta manera crecerá la fuerza y el efecto de las fibras musculares sin ninguna diminucion de la suavidad de aquellos miembros. La escesiva sensibilidad de los nervios á las impresiones esternas, sobre todo al calor y al frio, se disminuirá, y el cuerpo se endurecerá de modo que resista á la temperatura del aire.

El agua fria bebida.

La esperiencia prueba constantemente que los bebedores de agua fria están mas sanos y mas fuertes, son mas activos y vigorosos, comen mas, digieren mejor, y se libran de muchas enfermedades, particularmente de las del estómago y abdomen, á las cuales están sujetos los bebedores de vino y cerveza. ¿De dónde procede esto?

Para responder á esta pregunta, debemos examinar la accion del agua fria desde que entra en el cuerpo hasta que ha penetrado en todas sus partes.

Produce un saludable efecto aun en la boca, fortalece las encías, preserva el esmalte, blanquea y conserva los dientes, y los limpia de la carne y otras cosas que se les pegan. Al pasar por la garganta y gaznate fortalece las partes y las deja me-

nos espuestas á la inflamacion. Cuando está en el estómago, purifica, dilue, disuelve y fortifica: no solamente esparce y dilue los alimentos que encuentra, sino que se mezcla con las sustancias sanas y nutritivas y disuelve todas las materias salinas, térreas y sulfúricas, combinándose con ellas y espeliéndolas por medio de evacuaciones. Con su limpieza, refresca. Como bebida, mitiga la sed mejor que ninguna otra, y es un escelente digestivo, evita la estancacion de los humores, y espele tambien las sustancias librosas que encuentra en el estómago. Bebida en cantidades suficientes neutraliza el veneno, destruyendo su fuerza mortífera, por ejemplo, una simple gota de agua fuerte quema el cutis; mezclada con agua, pierde su poder corrosivo.

Refresca, purifica y fortalece los intestinos, el corazon, los pulmones y el hígado; ayuda á la libre y sosegada circulacion de la sangre y de los humores, de las arterias mayores á los vasos capilares mas pequeños, coadyuvando á la evacuacion de todo lo que es inútil y nocivo.

En efecto, como una buena digestion y regular circulacion de los humores por su recíproca accion fortifican el sistema nervioso y muscular, podemos decir que el agua fria hace al cuerpo fuerte y lo pone saludable, porque la salud consiste solamente en el libre ejercicio de todas las funciones vitales.

Huffeland, uno de los mas célebres médicos alemanes, en su *Macrobiotico*, ó arte de prolongar la vida humana, dice :

"Aunque el agua es algunas veces despreciada y aun mirada como peligrosa, es no obstante, la mejor bebida, y no vacilo en asegurar que es un escelente medio de prolongar la vida. Pero lo mas esencial es que esté fresca porque en su frescura hay cierto espíritu que de una manera peculiar la hace digestiva y fortificante. Esto en las aguas minerales, y tambien en manentiales y pozos, se pueden llamar *Brunnen geist*, ó espíritu de la fuente. El agua fresca tiene las siguientes ventajas, que son peculiares suyas y deben ser causa de que sea mas estimada. Su temperatura fria, y el aire fijo, ó ácido carbónico que se encuentra en ella, la hacen el mejor fortificante y vivificador posible del estómago y de los nervios. Esta frialdad y el aire fijo reunido á las sustancias salinas que contiene, la hacen un remedio escelente anti-bilioso y anti-pútrido.

"Ayuda á la digestion, pero aun mas á las secreciones del cuerpo, pues sin agua no puede haber secreciones. En efecto, segun esperimentos nuevos, el oxíjeno del aire tan necesario á la vida, entra esencialmente en la composicion del agua: así podemos decir con verdad que el agua que bebemos nos provee de nueva materia vivificante."

En otro lugar dice el mismo autor: "Mucho se ha escrito y se ha hablado de panaceas y remedios universales; pero yo pienso que el mas cierto y mas seguro remedio de muchos males, está en cada claro manantial que hay en el seno de la naturaleza, siempre fresco, siempre vivificante."

Para probar mas los efectos saludables del agua fria, Huffeland presenta el ejemplo de Mr. Theden, cirujano general del rey de Prusia, el cual le habia asegurado que le debia al agua la felicidad de haber llegado á la edad de ochenta años en buen estado de salud; que desde la edad de cuarenta habia contraido el hábito de beberse todos los dias de siete á ocho vasos de agua.

Este respetable anciano desde los treinta hasta los cuarenta años de edad habia sido mártir de la hipocondría, esta le producia á menudo una profunda melancolía. Contínuamente sentia latidos en el corazon, y hacia indigestiones tan difíciles que pensaba que no podia vivir seis meses.

Sin embargo, á poco de haber empezado este régimen, todas sus dolencias desaparecieron una tras otra, de modo que en la segunda mitad de su vida goza de mucha mejor salud que en su juventud.

El agua fria se adapta á todas las constituciones y á todas las edades, á ambos sexos, y á todas estaciones.

Segun los médicos antiguos, hay cuatro especies de temperamentos; sanguíneo, el colérico ó bilioso, el melancólico, y el flemático. Un hombre de temperamento sanguíneo, es muy irritable y sensitivo, pero sus impresiones son mudables y de corta duracion; la voluntad que le hace obrar es inconstante, y carece de firmeza y resolucion. Esta disposicion pletórica, es decir, la predominante superabundancia de sangre, tan fácil de irritar é inflamar, le impone la necesidad de evitar todo alimento sanguinoso ó escitante, y de beber una buena cantidad de agua, como solo medio de calmar la efervescencia de su sangre,

y facilitar la tranquilidad y regular circulacion de todos los humores.

El hombre de temperamento melancólico, en oposicion al sanguíneo, es menos irritable y susceptible; pero sus impresiones son mas profundas, circunstancia que fácilmente lo hace obstinado ó inflexible, sombrio y melancólico. Teniendo la sangre gruesa, y estando naturalmente sujeto á obstrucciones, particularmente el sistema vascular de las vísceras abdominales, y á hemorragias, debe evitar todos los alimentos ácidos, indijestos y flatulentos, y debe beber agua constantemente en suficientes cantidades para mitigar la sangre y los humores, para evitar que se llenen los vasos, y para tener corrientes las vísceras.

Una estremada irritabilidad y susceptibilidad caracterizan el temperamento colérico; un hombre bilioso siente pronto y fuertemente: es impetuoso y se ecsita facilmente: la actividad predominante del hígado, y la habitual secrecion de bilis, lo tienen sujeto á enfermedades biliosas é inflamatorias. Le será necesario metodizarse de manera que se refresque la sangre y los humores, para que se disminuya su grande irritabilidad y la formacion de demasiada bilis. Esto lo consigue con beber agua copiosamente, y con dar preferencia á los alimentos vejetales, evitando cuidadosamente toda especie de licores espirituosos.

El temperamento flemático es opuesto al bilioso y se distingue por no ser tan facilmente escitado, por la flojedad de todos los movimientos, y por una inclinacion á la inaccion é indolencia. Para evitar la formacion de demasiada flema, que es natural en el individuo flemático y obstruye los vasos y las arterias, debe tambien beber bastante agua ; pero al mismo tiempo debe elegir uu régimen mas estimulante para acelerar la tardía circulacion de su sangre y de sus humores.

El agua es útil para todas las edades, y sobre todo en la juventud. Cuando la sangre empieza á hervir en las arterias, entónces es muy necesario recurrir al agua fria para calmar la efervescencia natural de la sangre. El permitir á la gente el uso de vino ú otros licores espirituosos, es como hechar aceite en el fuego.

En la edad varonil, que naturalmente nos dispone á enfermedades febriles é inflamatorias, y en la edad avanzada, que

trae tras sí el endurecimiento y la obstruccion, no hay mejor medio para evitar estos males que beber agua fria.

El agua fria es útil en todos tiempos y en todas estaciones. En verano refresca, absorviendo del libre calórico cuanto es necesario para establecer el equilibrio de temperatura entre él y el cuerpo; bebida en grandes cantidades ayuda á la transpiracion, y es muy fresca. En invierno acelera la tardía circulacion de la sangre y de los humores, por medio de las arterias y de los pulmones, descompone una gran porcion del aire que respiramos, y por consiguiente la sangre absorve el oxígeno, el hidrógeno se consume, y se desprende el calórico, para aumentar el calor animal. Por la mañana, el agua repone la pérdida que han tenido los fluidos durante la noche, y ayuda á la evacuacion. En la comida resfresca el paladar, dilue los manjares, y los hace de facil digestion. Despues de la comida, es decir, algunas horas despues de ella, el agua facilita y concluye la digestion. Por la noche antes de meterse en cama, si se toma moderadamente produce un sueño sosegado, y es una garantia contra el flato.

Efectos de la agua fria usuda en abluciones, baños &c.

La piel que cubre nuestro cuerpo, lejos de ser simplemente una envoltura protectora, sirve mecánicamente como una defensa á las partes subyacentes, y es uno de los órganos mas importantes cuya continua actividad es una condicion esencial para la salud. Es bien cierto que èste órgano ha sido enteramente descuidado en nuestros dias, y por consiguiente ha venido á ser el orígen (muy poco conocido y apreciado) de la mayor parte de las enfermedades.

Como la última ratificacion de los nervios, que son los órganos de la sensacion, termina en la superficie, el cútis es el asiento de uno de los sentidos mas poderosos y frecuentemente empleados, el del tacto: por su mediacion nos ponemos en comunicacion con los demas cuerpos, y sobre todo con el aire atmosférico. Por esta razon se concibe facilmente que en el estado y constitucion del cútis, es donde debemos descubrir los motivos del grado á que han llegado diferentes enfermedades, de la estremada sensibilidad de todas las personas al cambio de tiem-

po y temperatura, tal como aires (que se llaman tendencias reumáticas), y tambien de la facilidad con que otros transpiran y están espuestos á contínuos resfriados.

La absorcion y exhalacion son otras dos funciones importantes del cútis. Estas se efectúan por medio de numerosos poros que se ven en la superficie, donde aparece el vello, y constituyen los orificios de numerosos vasos que terminan allí.

La absorcion introduce incesantemente en la economía animal toda clase de sustancias delicadas é imperceptibles, que entran mas ó ménos en la composicion del cuerpo.

La exhalacion ó transpiracion insensible, llamada mejor transpiracion cutánea, consiste en la evacuacion incesante de sustancias que no son ya á propósito para la nutricion del cuerpo. El producto de esta insensible pero no interrumpida escrecion, es un líquido vaporoso que se conoce por su olor y peso, y es tan grande, que segun á las observaciones mas exactas, el cútis es un estado saludable ; sin sudar, liberta el cuerpo diariamente de tres libras de sustancias viciadas y corrompidas. Siendo el libre ejercicio de todas las secreciones escrementicias de la mayor importancia para la salud, es fácil concebir los males que resultarian de la supresion y desarreglo de la transpiracion del cútis. En efecto, si los poros están obstruidos, lo cual impide la transpiracion cutánea, la materia de cuya escrecion hubiera aliviado al cuerpo, va á parar al sistema orgánico, causando toda clase de enfermedades.

Por el contrario, miéntras mas activo esté el cútis, y mas libre salga la transpiracion cutánea, tanto ménos tendremos que temer los reumatismos, las afecciones catarrales, &c. Esto nos esplicará como en una enfermedad muy peligrosa, un sudor fuerte es suficiente para detener su progreso y curarla, aliviando al sistima de la materia no sana que habia causado la enfermedad.

Ahora se puede preguntar, ¿es posible encontrar un método mejor de preservar la actividad del cútis y de ayudar el libre ejercicio de la transpiracion que el de agua fria pura ? Nuestros antepasados que estaban muy convencidos de esta verdad, y que la pusieron en práctica, gozaron de salud mas vigorosa y mas durable que nosotros. Nada es mas admirable que, en nuestros dias, cuando el cultivo del entendimiento, de las cien-

cias y de las artes ha llegado á tal perfeccion; veamos aun este órgano importante que necesariamente requiere un cuidado esencial, totalmente descuidado, y el uso de abluciones y de baños frios, únicos medios de ayudar á las funciones cutáneas, tan descuidado, que el famoso Huffeland, hace mas de cuarenta años, se quejaba de que el mayor número de los hombres nunca habian conocido los efectos saludables del agua fria durante todo el curso de sus vidas, escepto en el bautismo. Es verdad que aun estamos acostumbrados á lavarnos diariamente las manos y la cara con agua; pero esto es todo lo que hemos conservado de las saludables abluciones y baños de nuestros antepasados; esto lo observamos cuidadosamente por amor á la limpieza y para preservar el esterior, pero lo limitamos á eso solo, y somos harto inconsiderados en descuidar las mas importantes partes de nuestros cuerpos, como sino necesitasen ser lavadas y purificadas. Estando cubiertos de ropas, somos demasiados ciegos en no percibir que si la materia corrompida y sucia de la transpiracion insensible diaria, ó del sensible sudor, no es cuidadosamente removida del cútis lavándola, se aumenta y se adhiere á él, cierra los poros, y obstruye la escrecion tan indispensable para la salud, lo cual no puede dejar de producir enfermedades. Llevamos nuestra imprudencia hasta el estremo de relajar y debilitar el cútis, abrigándonos mucho de dia, y durmiendo de noche en camas de plumas, ó lavándonos con agua caliente.

Y lo notable es que lavamos y limpiamos nuestros caballos, llevamos nuestros perros al rio, y procuramos que nuestros gallineros tengan bastante agua; pero con respecto á nosotros y á nuestros hijos, una ceguedad inconcebible nos priva del beneficio de este poderoso auxiliar de la salud.

A menudo vemos á nuestros hijos enflaquecer y caer enfermos, pero nunca nos ocurre que muchas veces la única causa de esto es una obstruccion de los poros del cútis, es efecto de nuestro descuido en no haberlo purificado con agua fria. ¿ Son estos los frutos del jactado cultivo de nuestro entendimiento, y de nuestros profundos conocimientos ?

El uso de agua fresca no está limitado á purificar el cútis y ayudar á la transpiracion; sus saludables efectos se estienden mucho mas allá. Es verdad que la primera impresion

del agua fria, al ponerle en contacto con nuestros cuerpos, es desagradable, porque causa la absorcion del calórico, la contraccion de los vasos capilares, y la aglomeracion de sangre y humores hácia el centro. La primitiva accion del agua fria es una repentina sensacion de frio, un estremecimiento, un temblor de los miembros, y hasta opresion del pecho. Pero tambien vemos que la actividad de los órganos concentrados en el interior produce inmediatamente una reaccion hácia la circunferencia, con suficiente fuerza para destruir la contraccion para volver á traer el calor por grados, para facilitar la circulacion de la sangre y de los humores, para ayudar á las secreciones y escreciones, para fortificar los músculos y nervios, y en fin para refrescar, reanimar y vivificar, de una manera saludable todo el sistema. Ademas de esto, ¿qué otro modo hay (podemos preguntar), de proteger de las peligrosas influencias este cuerpo al cual desde que nacemos tanto nos esmeramos en hacer delicado y susceptible á la mas mínima corriente del aire y á cualquier cambio de temperatura! ¿Qué otro medio se emplearia mas seguro ó mas fácil para fortalecer y endurecer el cútis que las abluciones y los baños frios?

El mismo Dr. Huffeland dijo, hablando del agua fria, "que no solamente purificaba y vivificaba el cútis, sino aclaraba el entendimiento. Que fortalece y protege contra los cambios atmosféricos, conserva la blandura de las partes sólidas del cuerpo, y la flexibilidad de sus articulaciones, prolonga el vigor y la juventud, y difiere la decrepitud y la vegez."

Por estas razones los médicos antiguos aconsejan, con respecto á los niños, que no hagan como los rusos, que meten en agua fria los niños acabados de nacer pero que los familiaricen con el agua desde su mas tierna edad, no fria, sino entre tibia y fria, disminuyendo el calor diariamente, hasta usar de agua fresca de pozo, y dándoles en invierno, y mas á menudo en verano, baños frios. Los médicos saben que no hay nada mas á propósito para hacer á los niños menos sensibles al frio y á influencias peligrosas. Nada mejor calculado para que los miembros se mantengan robustos, para fortalecer y endurecer, y para proteger contra todas clases de enfermedades cutáneas y otras, que el agua fria.

Vino, licores espirituosos, cerveza, te, café, &c.

El vino, tanto por su color, por su olor, y por su sabor, como por las otras propiedades mas esenciales que lo distinguen como licor, es distinto del zumo de las uvas, de las cuales se estrae y fermenta; pues estas son dulces, mucilaginosas y agradables, mientras el vino es fuerte, ácido, y sobre todo espirituoso. Esta última cualidad es la que lo hace operar de un modo particular en la organizacion animal perturbando el cerebro. Esta cualidad embriagante es precisamente la que lo hace tan peligroso como bebida, causando estragos tanto fisico como morales.

El vino no es por cierto necesario para la vida. La Providencia que tan abundantemente ha proveido á todas las necesidades, hubiera dado arroyos de vino, en lugar de los de agua, ó hubiera hecho que cayese de las nuves. Pero su uso, pocas veces favorable, es casi siempre perjudicial, peligroso y fatal, particularmente para las personas endebles, delicadas, sensibles é irritables. La falacia del vino como digestivo ha sido mucho tiempo aprobada por los médicos antiguos; en efecto, si la digestion solo consiste en disolver y descomponer los alimentos que se toman para formar el quilo como verdadero zumo nutrivo, y si esta operacion es tanto mas provechosa y saludable cuanto se hace con mas prontitud, ¿cómo puede el vino ayudar á esta funcion, cuando su esencial sustancia es espíritu de vino, que tiene la propiedad de retardar la disolucion y descomposicion de las sustancias animales? Esto lo puede ver cualquiera en un gabinete de historia natural, ó hasta en las droguerias. El Dr. Weikard tenia razon cuando dijo que el vino impedia á los alimentos que se disolviesen, y los ponia duros y mas dificil de digerir. Ademas, la accion de los espíritus que contiene mas ó menos, irrita el sistema sanguíneo y nervioso, y causa enfermedades inflamatorias. Bebido con ecceso, produce sed, calor febril, congestiones, mareos y estremecimientos; amortigua los sentidos, debilita y disminuye las facultades intelectuales. Hasta su uso moderado, pero contínuo produce temprano ó tarde consecuencias dolorosas: destruye el apetito y debilita la digestion. Las membranas del estómago é intestinos se espesan y endurecen, el hígado y las glándulas se obstruyen; la sangre se corrompe, y los órganos escretorios y secretorios se relajan y se

ponen inertes y lánguidos. En efecto, el ser mas ó menos perjudiciales los efectos del vino, aun usándose con moderacion, dependen de la salud que goza el que lo bebe y de la calidad del vino: es muy cierto que para los niños es un veneno. No deberian ni aun tocarlo (particularmente el dulce ó de postres.) La juventud se debe habituar á beber solo agua; y aunque haya vino en la mesa deben dar la preferencia á aquella. Si beben una copa de vino, se les debe recomendar beban doble cantidad de agua encima. En la edad baronil, todas las personas de complexion débil, delicada ó pletórica, lo deben beber con precaucion, y no hacerlo una práctica diaria; y los mas fuertes y avanzados en edad, y los que están acostumbrados al vino, pueden continuarlo sin temor, con tal que se temple bebiendo agua. Cualquiera que cometa ecceso en beber demasiado, debe tambien beber bastante agua para evitar sus consecuencias perniciosas. En caso de que los bebedores habituales se desengañasen por la esperiencia y se tornasen bebedores de agua, deben guardarse del cambio repentino, y dejar de beber el vino por grado.

La cerveza no es otra cosa que una especie de licor vinoso compuesto de lúpulo y de cebada fermentada. Tiene mas propiedades nutrivas que espirituosas. Es mas suave que el vino: un uso moderado de ella no es mal sano, cuando no está adulterada, para los que trabajan ó hacen mucho ejercicio; pero bebida copiosa y habitualmente, es muy perjudicial para las complexiones flemáticas y para los que pasan una vida sedentaria, porque debilitá la digestion, causa flato, y corrompe los humores. Su ecceso produce todos los efectos perniciosos del vino, ademas de una total relajacion del estómago y de los vasos urinarios. Es un error creer que la cerveza fortalece el cuerpo, es verdad que suele hacer engrosar, pero no produce fuerza; esta no consiste en el volúmen, sino en los músculos; la gordura quita la actividad. Nunca la clase y cantidad de alimento nutre al cuerpo ni produce la fuerza; solo se logra uno y otro cuando el estómago ha digerido y ha similado. El uso constante de la cerveza, particularmente la llamada porter, debilita la digestion y destruye el apetito, porque es un hecho indudable que los bebedores de cerveza comen menos y digieren mas despacio y mas imperfectamente que los que

beben agua. Supongamos por ejemplo, que una libra de pan y un jarro de cerveza sea suficiente alimento para persona que no trabaje mucho. Si en lugar de cerveza se le dá agua, necesita al menos dos libras de pan para satisfacerse, porque el efecto del agua es digerir mejor y mas pronto. Si reflexionamos que la misma porcion de cebada que se necesita para hacer una libra de pan, es suficiente para producir dos jarros de cerveza, será evidente que el que se bebió el agua con el pan tomó la esencia de un jarro de cerveza mas que el otro, sin correr ningun riesgo de debilitar el estómago, ó de corromper la sangre ; su alimento es por consiguiente mas nutroso y mas sano. Consideremos, ademas de esto, que la mayor parte de la cerveza que se bebe es de masiado nueva y muy poco fermentada, en cuyo caso impide la digestion, causa flato ó diarrea, ó es demasiado antigua y dispuesta á pasar á una fermentacion ácida. Algunas veces está adulterada, haciéndose uso en vez de lúpulo de otras yerbas amargas ó mezclada con ingredientes armáticos ó narcóticos, todo lo cual haciéndola mas agradable al paladar, convierte á este brevaje en veneno para el cuerpo, y causa por lo menos dolores de cabeza, cólico ú obstrucciones. Me parece que estas consideraciones deben ser suficientes para inspirarnos un disgusto á la mejor cerveza que se pueda ofrecer, ó inducirnos á preferir el agua fria de manantial para todos los casos ordinarios.

Aguardiente, ginebra, &c.

Todo lo que se ha dicho del vino, se estiende tambien al aguardiente, á la ginebra y á otros licores espirituosos; mientras mas moderadamente se usen de éstos, menos perjudiciales serán para la salud; porque las enfermedades producidas por el uso habitual de estos espíritus, son las mas violentas, mas obstinadas y de mas horrible carácter.

Deben darse gracias á los nuevos esfuerzos de las sociedades filantrópicas de nuestros dias, por haber puesto una barrera á este formidable mal. Los esfuerzos de los benévolos individuos de estas sociedades, han sido ya coronados con los mas felices resultados aun entre nuestros marinos. Si estos ejemplos continúan promoviendo la imitacion, y si ellos en efecto se hiciesen generales, se veria que el agua fria es la mejor bebida

para el cuerpo humano. Tambien el café y el té bebidos con ecceso, irritan y debilitan los nervios; y cuando se toman calientes, como se acostumbra generalmente, sus malas influencias se hacen mas malignas y dañosas.

Cuando se usan estas bebidas, principalmente cuando se toman calientes, echan á perder el cútis, le quitan la delicadeza, lo ponen vasto y amarillo, y por consiguiente hacen que se pierda antes de tiempo la frescura de la juventud, el color de las megillas, el coral de los lábios, la blancura de los dientes y la brillantes de los ojos, imprimiendo en la cara las huellas de una vejez prematura. Si las mugeres supieran todo lo que se acaba de decir, estoy persuadido de que estas razones serian suficientes para hacer que renunciasen á semejantes bebidas y sòlo bebiesen agua fria: resolucion que les garantizaria de estas pérdidas y preservaria todo el tiempo posible las bellezas de su sexo.

Se citan ejemplos de personas que se ven todos los dias gozar de los placeres de la mesa, comiendo platos demasiado sazonados y bebiendo cerveza, vino, licores, café, té, &a., en una palabra, todo lo que es fuerte y espirituoso sin esperimentar la mas leve incomodidad, ó sin que al parecer padezca su salud. A esto se puede responder que hay en efecto aficionados al vino que nuuca han bebido un baso de agua, y sí grandes porciones de vino y aguardiente; y que hay glotones que habitualmente se llenan el estómago de alimentos hasta que están casi ahítos, habiendo conservado las apariencias de salud, de vigor y de fuerza, y habiendo vivido hasta una edad abanzada; pero se debe tener presente que estos ejemplos no forman regla general. Son escepciones. Si se tuviese una estadística de los bebedores, veríamas que si hay una vigésima parte que tienen la felicidad de estar dotados por la naturaleza de constituciones capaces de resistir á semejantes ataques, hay diez y nueve de cada veinte que son endebles y delicados, y no pueden con impugnidad cometer el mas mínimo ecceso en la comida ó en la bebida.

Nuestra fé es sencilla, y puede reducirse á la siguiente máxima: "cualquiera que desee preservar la salud, ser prontamente curado de las indisposiciones accidentales y prolongar la vida tanto tiempo como sea posible, debe preferir alimentos

sencillos á los estimulantes, demasiado crasos ó salados; debe guardarse de comer el alimento demasiado caliente, debe beber agua fria, vestirse ligeramente, huir de todo calor artificial, hacer mucho ejercicio al aire libre y abstenerse del uso de toda clase de drogas. Cuando conozcamos bien el precioso don del agua fria, veremos que satisface nuestra sed, escita nuestro apetito, ayuda á la digestion, disminuye nuestros padecimientos, cura nuestras enfermedades y nos libra de los malos efectos de la lujuria, del esceso en beber y de las medicinas.

Despues de haber estudiado la saludable influencia del agua fria esterior é interiormente, y tambien los efectos á veces inocentes, pero con frecuencia dañosos, de los licores espirituosos, es preciso entrar en algunos detalles relativos á la vida y costumbres generales que debemos observar, en órden á facilitar y ayudar tanto cuanto sea posible la accion del agua fria sobre nuestra organizacion. Me propongo concluir este capítulo con cortas observaciones higiénicas, que la razon y la esperiencia nos enseñan diariamente para preservar nuestra salud.

Lo primero que debemos hacer al levantarnos por la mañana, es lavarnos todo el cuerpo con agua fria, sin olvidar la cabeza, principiando por enjugarnos la boca y limpiar los dientes, bebiendo dos ó tres vasos de agua fria de manantial. Los que están molestados por alguna opresion en la garganta, deben hacer gárgaras y frotarse bien la garganta con agua fria varias veces al dia. Se debe tener agua en la boca todo el tiempo que sea posible, al menos hasta que se ponga caliente, y repetirlo varias veces; este es un escelente medio de disipar cualquier obstruccion de garganta y de refrescar y fortalecer sus membranas. Si se siente frio, se calienta uno dando unos cuantos paseos por la habitacion. Despues de almorzar, si se almuerza té ó café, se debe beber agua para disminuir sus efectos escitantes. Un vaso de agua tomado ántes de comer, abre el apetito y ayuda la digestion. Con respecto á la comida, sin ser escrupuloso en la eleccion de alimento, debemos evitar todo eceso; debemos tener cuidado de combinar las sustancias animales con vejetales; la carne sola es demasiado alimento y engruesa los humores: debemos evitar todo lo que sea craso é indigesto, como carne salada y especias, porque producen acidez y esponen á enfermedades inflamatorias. Ya he dicho que

todas las cosas que se toman calientes perjudican á la dentadura y al estómago. Los mas de los animales rehusan todo lo que está caliante; esto podia servirnos de ejemplo.

Priessnitz, no hay duda, halló este hecho confirmado por la esperiencia, pues aconseja á sus enfermos que no coman ni beban ninguna cosa caliente; en casos de enfermedades del pecho, solamente les permite no tomar alimentos frios. En la mesa, el agua fria es sin duda sin contradiccion muy recomendada. La podemos beber sin tener sed ó tomar tanta cuanta juzguemos que se requiere despues de la comida, y en cantidad suficiente para diluir el quilo. Para esto no hay regla fija, cada cual debe estudiar su constitucion y buscar lo que mas les acomode. En cuanto á mí, bebo mi porcion de agua fria en la comida, teniendo cuidado de aumentar la cantidad. Si la comida es mas sustanciosa que la usual, bebo mas abundantemente, es decir, tres á cinco vasos de agua durante la comida. He encontrado que este plan produce admirables resultados, y no hay duda que puede servir como de regla general. Es muy bueno comer despacio y masticar muy bien. Hay un proverbio aleman que dice, "el alimento bien masticado, está medio digerido."

La comida debe ser un rato de conversacion y de alegría. Toda incomodidad mental, toda cosa que produzca cólera ó pesar, es malo: convierte en veneno los mejores alimentos; siempre es bueno dominarse á sí mismo, pero nunca mejor que durante la comida. Si se ha comido mucho, dos ó tres vasos de agua de manantial ayudarán á la digestion. Inmediatamente despues de la comida no se debe hacer mucho ejercicio sea corporal ó mental: las personas acostumbradas solamente á ocupaciones laboriosas pueden con impunidad volver á su trabajo inmediatamente despues de comer; pero las personas delicadas ó de edad avanzada, deben reposar una hora, miéntras los que pasan una vida sedentaria, deben dar un paseo al aire libre ó en la casa.

Antes de ir á la cama, un vaso de agua y la friccion del cuerpo con un paño húmedo, será muy conducente para el sueño; y los que miran por su salud, procuran retirarse á la cama á las diez, pues dos horas ántes de la media noche valen por todo el resto y habilitan para levantarse por la mañana tempra-

no. El madrugar es favorable á toda clase de ocupaciones.

Hay un proverbio latino que llama á la *aurora amiga de las musas*. ¿Qué cosa hay mas agradable ó mas refrigerante que un paseo en una hermosa mañana de primavera? Cinco horas de no interrumpido sueño, son suficientes para las personas saludables. En invierno nunca debemos tener nuestras habitaciones muy calientes, para no esponernos á cambios repentinos al salir de ellas. La misma observacion se aplica al vestido, el cual, aunque adoptado á la estacion, debe ser lo mas ligero posible. Los que están acostumbrados á bañarse todos los dias en agua fria, no necesitan de chaquetas de franela, ni de medias de lana, ni de ninguna de las adiciones que solo sirven para debilitar el cútis y hacerlo mas suceptible. Hasta la cabeza, por grande que haya sido su sensibilidad á los reumatismos ó resfriados, se fortalecerá lavándose con agua fria, y se ahorrará el uso del gorro para dormir. Las personas que padecen dolores de cabeza, no deben dormir con la cabeza cubierta.

Ademas del uso libre del agua fria, la salubridad del aire y el ejercicio del cuerpo, son dos cosas de mucho valor para preservar la salud y lograr larga vida. La esperiencia prueba que los que están mucho al aire libre, como los cazadores, los hortelanos &c., gozan de salud muy vigorosa y tienen una vida muy larga. A vista de esto debemos tener cuidado de abrir las puertas y ventanas en verano é invierno para airear las habitaciones, y no permitir que pase un dia sin dedicar una hora por mañana y otra por tarde, y pasear á pié ó á caballo. Este ejercicio y el lavatorio frio ó el baño, con el uso del agua, son un recurso seguro de evitar muchas de las enfermedades á que están espuestas las personas que los descuidan, hacen al cuerpo poco suceptible á los cambios de tiempo &c., que son la causa de muchas enfermedades. Pero para aquellos cuyas ocupaciones son sedentarias, no le son suficientes dos horas de paseo al dia. Deben recurrir á algun otro ejercicio; tal como en verano bañarse en un rio ó trabajar en un jardin; y en invierno, jugar al billar, montar á caballo ó bailar, ó los ejercicios gimnásticos, ó aserrar ó partir madera. Es muy fácil proporcionarse estos ejercicios, y el estar continuamente al aire libre, siendo el del campo preferible y mas saludable que el de las ciudades.

Obstáculos &a.

Es notorio que las invenciones mas saludables para el género humano, los mas importantes descubrimientos y mejoras han encontrado siempre las mayores dificultades, y han sido atacadas por todas partes para retardar el progreso de su propagacion. Todas las edades dan ejemplos de esta triste verdad. Solamente mencionaré la vacuna inventada en el año de 1769 por el Dr. Jenner. Sabemos que no obstante el general conocimiento de la influencia saludable de esta invencion en el género humano, y confinada como lo está por la esperiencia, sus operaciones se limitan todavia en nuestros dias á una muy pequeña porcion del globo habitable, y encuentra adversarios aun entre nosotros mismos.

Despues de esto, no es de admirar que el uso del agua fria como bebida y en la curacion de enfermedades, sufra la misma suerte tanto aquí como en todas partes. Esto procede principalmente de las preocupaciones que presentan los obstáculos mas poderosos á todo cambio sea de hábito ó de costumbre, y á todas las novedades, por poco opuestas que sean á nuestra conveniencia, nuestros intereses imaginarios ó impresiones anteriores ; un momento de reflexion nos presentará los cuatro obstáculos al uso del agua fria.

Primero. *Ignorancia de sus consecuencias.* La esperiencia nos prueba que las virtudes de lo que constantemente delante tenemos de nuestros ojos y de que usamos todos los dias, nos son poco ó nada conocidas y no escitan tanto nuestra curiosidad como aquellas cosas que son mas oscuras y menos útiles.

Aunque entre los antiguos y modernos escritores médicos, los mas sábios y de mas esperiencia han alavado y recomendado el agua fria como un remedio escelente para ciertas enfermedades mortales, hay no obstante pocos que conozcan sus efectos ó á quienes les haya ocurrido el pensamiento, ó tenido ocasion ó deseo de inquirirlos. Hay otros, ménos dóciles y mas sábios, que no están ignorantes de las cualidades curativas del agua fria en ciertas enfermedades, pero que rehusan hacerlas saber, por motivos que paseré en silencio. Sin embargo, los médicos á veces aventuran un esperimento; en nosotros estos esperimentos no consiguen el objeto. ¿Por qué sucede ésto? ¿Será por-

que no se conoce el verdadero modo de aplicar la cura con agua porque falta la confianza necesaria para obtener un feliz resultado, y porque los médicos á que se alude no han empleado el agua fria sola sino mezclada con drogas? Puede ser que prescriban el uso del agua fria solo interiormente ó solo esteriormente; y esto último, tal vez en el mayor grado de frio, en forma de hielo, cuya accion para muchas enfermedades es demasiado fuerte y consumidora. (*)

Ahora, si esta ignorancia ó falta de conocimiento del uso del agua fria existe en los hombres de ciencia y en personas cuya ocupacion en esta vida ha sido encontrar el modo de curar las enfermedades, no es admirable que otros sepan muy poco de sus usos.

Esta es la razon porque al presente las virtudes curativas del agua están completamente descuidadas, aunque probadas y atestiguadas por innumerables curas que se han hecho. Su uso, gracias á los esfuerzos del profesor Oertel, uno de sus mas celosos partidarios, se ha hecho conocer mejor y se ha practicado mas entre todas las clases en Alemania; pero aun el número de sus amigos es pequeño en comparacion de los que no tienen idea de su valor. Es cosa comun ver á la ignorancia enjendrar el escepticisimo, pero dudar ó mas bien no creer las virtudes curativas del agua fria, y las estraordinarias curas que refieren los mas célebres médicos; desde Hipócrates hasta nuestros tiempos, es un absurdo que obligaria al que en él creyese á concluir que las obras publicadas sobre está materia por los grandes médicos de los hospitales de Inglaterra y de Francia, y los hechos referidos en ellas deben ser enteramente falsos; que la práctica diaria y la esperiencia de Priessnitz y de tantos otros, no eran mas que ilusiones. Seria de desear que las personas que no quieran creer esta evidencia, se resolviesen á probar el esperimento, bebiendo por una sola semana agua en abundancia, y haciendo con ella sus abluciones todas las mañanas. Nada es mas cierto que sus dudas pronto se desvanecerian, y que en corto tiempo

(*) Esta imprudente administracion de agua fria es sin embargo muchas veces ventajosa, particularmente en casos de cólera, en que de cualquier modo el agua fria hace milgros y está fuera de toda controversia, que es el mejor remedio descubierto, y con tal que sea empleado con conocimiento.

se convencerian de que son falsas todas esas suposiciones de que haya peligro en beber agua despues de haber comido fruta ó alguna cosa gracienta, de que debilita el estómago, de que es dañoso lavarse el cuerpo ó tomar un baño frio en un estado de transpiracion pasiva, producida sin esfuerzo, &c.

Segundo. *Hábito.*—Nada nos tiraniza mas que la fuerza de la costumbre. Nada ejerce una influencia mas perniciosa en nuestras ideas, opiniones y acciones, que las costumbres recibidas. Esto se puede probar con unos cuantos ejemplos. ¿Por qué muchos médicos prohiben que entre el aire fresco en las habitaciones del enfermo, condenando á los pobres que están en cama á espirar corrompidos por su mismo aliento y transpiraciones? ¿Por qué escasamente le permiten agua caliente para apagar la sed? ¿Y por qué tan obstinadamente y de un modo tan cruel les niega el agua fria cuando tan ardientemente la desean, y cuando es el único refresco que se les puede con alguna seguridad ofrecer, y el que la naturaleza tan imperiosamente requiere? Esto es efecto de la costumbre, y de un temor pueril, hijo del hábito.

¿Cómo es que vemos otros, particularmente los antiguos prácticos, perseverar obstinadamente en seguir un sistema una vez ya adoptado, condenando de antemano cualquiera innovacion que se pueda intentar introducir? Porque los hábitos antiguos inspiran predileccion por uno y aversion por otro sistema. Porque no están acostumbrados á examinar por sí mismos, y á escoger de la confusa masa de doctrinas y aserciones médicas aquellas que la esperiencia prueba ser verdaderas y que tienen un fundamento sólido. Las mismas causas producen los mismos efectos: todos los que están sujetos á la influencia de esos hábitos beben muy poca agua; raras veces se lavan el cuerpo de pies á cabeza, y pocas, ó tal vez ninguna, usan de los baños frios. Están acostumbrados á levantarse por la mañana á lavarse la cara y manos, sin pensar en lo restante del cuerpo, solamente por hábito contraido en la juventud. Este solo hecho es suficiente para manifestar que juzgan imposible el que tan simple y tan comun elemento como es el agua deba tener tan maravillosa virtud de limpiar el cuerpo de todo lo que es pernicioso á la salud, y restablecer el órden y regularidad en todas las funciones vitales.

Es cierto que somos esclavos de las costumbres, y que esta prevalece sobre la razon; que no tenemos valor para renunciar á todo lo que en nuestro método de vida es dañino y peligroso, tal como beber licores espirituosos. &c.

El agua fria siempre queda como un objeto de duda, de indeferencia, ó tal vez de aversion. Hay muchos que estando á tormentos por alguna enfermedad crónica ó penosa, que ni la ciencia médica ni el arte farmacéutico pueden aliviar no obstante el número de sus recursos, de sus composiciones ingeniosas y remedios estrangeros, todavía prefieren buscar por otros medios la salud y el alivio de todos sus males: beben aguas minerales; bus.an los celebrados baños calientes de paises estrangeros mas bien que recurrir al agua fria de nuestros propios manantiales, que probablemente sería el solo medio de lograr su cura.

Tercero. *Nuestras comodidades y vicios son constantes impedimentos al uso del agua fria.* No nos debemos sorprender de oir á los médicos declamar contra el uso del agua fria, particularmente en casos de enfermedad, porque esta cura les presenta dificultades é inconvenientes á los médicos para ponerla en práctica: casi deben volver y principiar sus estudios, lo que les seria muy duro, con especialidad á los que les disgusta la aplicacion y el trabajo. Pero es aun mas singular y mas ridículo oir sus declamaciones cuando se quejan de que es desagradable é incómodo beber tanta agua porque es diurética; que las abluciones frias y los baños son molestos y penosos, por que producen frios y estremecimientos. ¿ Cómo podremes contestar á estas quejas? Será mas grato al paladar tomar píldoras, pésimas y toda la inmundicia de que se componen las misturas de la farmacia, cuyo mismo sabor y olor ponen malo al enfermo, sin contar con que su efecto es casi siempre problemático é incierto? ¿ Será esto preferible á usar del agua fria sola que es en sí misma tan agradable?

Las sangrias, las sanguijuelas, los cáusticos, las ventosas, los sinapismos, los emplastos y los diferentes unguentos, serán menos penosos y dolorosos que el constante uso del agua fria? Pero aquí tenemos otra vez la fuerza del hábito; somos menos sensibles á las desagradables y dolorosas impresiones que el método alopático produce en nuestros sentidos, porque estamos

habituados á ellas, porque padecemos y vemos padecer á otros todos los dias, y no tenemos idea de ningun otro método de curar. Pero, dicen las personas á quienes aludimos, estamos acostumbrados al frio, y en el invierno nos esponemos sin duda al aire frio; pero lavarse el cuerpo con agua fria ó darse un baño frio, es otra cosa. Es una novedad; solo la idea es suficiente para hacerla á uno temblar. Tal es el lenguaje indiscreto de que se hace uso para desacreditar uno de los descubrimientos mas precisos que se han hecho, y para frustrar uno de los mayores beneficios que la Providencia ha concedido al hombre. Otros escitados por la curiosidad, ó incitados por sus padecimientos, aventuran alguna leve prueba: pero el agua fria no puede hacer milagros. Si su primera prueba no es coronada de un completo éxito, la abandonan, no teniendo ánimo para perseverar. Entónces declaman contra el agua, y acusan de falsedad á sus partidarios.

Cuarto. *Interés.*—El interés, ese demonio que tiene dominado y gobierna el mundo, ejerce un poder no menos fatal que poderoso contra el agua fria, evitando por todos los medios posibles que su fuerza curativa sea conocida. Este demonio es el mas execrable, porque sus partidarios conocen perfectamente el valor del agua fria; pero no quieren permitir á la humanidad que goce de las ventajas que posee, por temor de que sus sórdidos intereses puedan padecer.

Es natural suponer que todas las personas interesadas en la venta de los licores espirituosos y de las drogas, no miren con indiferencia la introduccion y la propagacion de una cosa tan sencilla, cuyo uso, cuando sea propiamente conocido, será general, así para curar las enfermedades, como para preservar la salud; amenazados de perder su modo de buscar la vida, su comercio industrial, son enemigos del agua, porque destruye los medios de ganar que tan caro les han costado, y cuyo ejercicio les habia hasta entónces proporcionado á ellos y á sus familias una fácil subsistencia.

No es de admirar que esta parte de la sociedad se queje amargamente, y clame contra una costumbre tan terrible para ella. ¿Pero qué diremos de esos hombres que por condiciou y vocacion son llamados á seguir las huellas de los ancianos, sábios y venerables filósofos de la antigüedad? ¿De aquellos hombres

que han sido criados y educados con grandes gastos y revestidos con la sagrada dignidad de preservadores y restauradores de la salud de sus hermanos? ¿De aquellos hombres que por su alta mision de sacerdotes de Hygea y de hijos de Esculapio gozan de la ilimitada confianza y de la gran consideracion del público, y cuyas decisiones médicas se buscan y siguen como oráculos? ¿Qué les diremos á estos hombres (y por desgracia no es dificil encontrarlos) á esos hombres que apesar de la verdad de su propia conviccion y de la ciencia que profesan, declaman contra el agua fria, hablan mal de sus cualidades curativas, y no escrupulizan en posponer los mas sagrados intereses de la humanidad y en sacrificar su bien estar fisico y moral, á una vil pasion, á una infame conveniencia, ó á una necia vanidad?

Pero por el contrario, debemos tributar nuestra debida gratitud á esos nobles y elevados seres entre los médicos, que no son accesibles á ninguna consideracion vil y mezquina, sino solo á aquellos que esté dictado por el honor, por la verdad, y por el interés de la humanidad y de la ciencia, que prefieren gozar de una módica fortuna á enriquecerse á espensas de sus conciencias, y que intrépidamente hacen justicia á las virtudes curativas del agua fria, ya recomendándola en la práctica de su profesion, ó ya dando consejos al público en su calidad de publicistas ó escritores.

Ventajas del agua en las curas de las enfermedades.

Se puede concebir fácilmente que las mismas propiedades que hacen que el agua sea eccelente como preservativa y como higiénica, deben tambien hacerla curativa y darle accion sobre la economia animal, accion no menos ventajosa en tiempo de enfermedad que en el de salud. El conocimiento de las propiedades curativas del agua no ha sido por primera vez descubierto en nuestros dias, es casi tan antiguo como el mundo. Lo es sí el modo de usarla, los principios de su justa aplicacion basada sobre la teoría de la ciencia médica, y adaptada á la práctica; cosa que hasta ahora ha sido defectuosa, ó al ménos descuidada y abandonada por muchos siglos. Aun al presente su conocimiento, no obstante el estraordinario, el maravilloso éxito de Priessnitz, está lejos del grado de perfeccion que es ca-

paz deobtener, el cual será el profundo de las diligentes inquisiciones de hombres científicos, desnudos de preocupaciones. Hay una cosa cierta probada con evidencia, incontrovertible, y es que el agua fria, sin ser una panacea ó remedio universal, que en ninguna parte existe ni nunca existirá, produce los mas saludables efectos en el tratamiento de las enfermedades, no en una enfermedad especial, sino en la mayor parte de las enfermedades conocidas ó curables, y que bien aplicada y en debido tiempo, curará mejor, mas fácil, mas pronta y mas eficazmente que cualquier tratamiento médico á que se pueda recurrir. Para convencerse de este hecho, no tenemos mas que comparar la accion del agua con la de las drogas. Los efectos de todos los remedios medicinales son para abatir, para calmar, para irritar, para contraer, para disolver y para purgar. ¿Puede el agua fria sola producir todos estos efectos? Sí, y no solo estos, pues si creemos el testimonio de los mas célebres médicos, produce muchos, en un grado mucho mas eficaz que el que se puede obtener por ningunos otros medios, principalmente por sus cualidades refrescantes y sedativas.

Estas últimas cualidades la hacen de inmenso valor en la cirugía, particularmente al presente en que los mas hábiles cirujanos emplean solamente el agua en el mayor número de casos. El agua fria contiene las emorragias, y cura la inflamacion. Priessnitz no usa de otra medicina para curar heridas. Ademas de esto, el agua tiene otras ventajas aun mas esenciales, y que le dan una gran superioridad sobre todas las medicinas. Primera. Se encuentra en todas partes del mundo, y se puede obtener en un instante en casos urgentes, cuando la vida ó la muerte dependen de la pronta asistencia. Segunda. Casi todos los remedios que se usan en medicina, se sospecha, no sin razon, que tengan un efecto tópico sobre la constitucion, ó que operen demasiado impetuosamente ó demasiado violentamente; se temen tambien sus efectos dañosos, incomodando otras funciones órganicas, y causando al enfermo toda clase de dolores al tiempo de la enfermedad, y haciendo despues de curada el restablecimiento largo y desagradable, y lenta en demasia la restauracion de las fuerzas.

El agua fria no tiene ninguno de estos inconvenientes, pues su cura es completa, segura y se efectua sin que produzca una

sola de estas lamentables consecuencias. Para hacer esta verdad mas palpable, no me negaré al placer de poner á la vista de mis lectores la descripcion que ha hecho el Dr. Granichstadten en su obra alemana titulada: "Hidriasiologia" Vienna, 1837. Refiere dos casos de enfermos, uno de ellos que supone ser tratado por el arte antiguo de la medicina, y el otro con el agua fria. Dice: "Me imagino que he sido llamado por dos enfermos atacados de enfermedad venérea en alto grado, los cuales han hecho ya uso de remedios mercuriales. Supongo que trato á uno segun el sistema alopático ó actual, y al otro, porque asi lo desea, con el nuevo método del agua fria: ahora veamos atentamente los efectos de los dos diferentes métodos curativos. El partidario de la Hidropathia, sujeta á todos los procedimientos y aplicaciones del agua fria que por necesidad lo espondrá á las saludables influencias del aire, tendrá apetito, que se le puede alhagar tanto como guste, recobrará su alegria, se aumentará esta diariamente, y sus dolores y males disminuirán, y cuando llegue á conocer la naturaleza de la cura, sentirá cierta seguridad de quedar restablecido enteramente."

"El afecto al tratado por el mercurio, por el contrario, está confinado en su habitacion y puesto bajo un régimen severo; pierde enteramente el apetito, le disgusta toda clase de carne, está incómodo y melancólico y se encuentra cada vez peor. El enfermo que sigue la cura con agua, goza de un dulce y profundo sueño, necesitando ser despertado todas las mañanas para empezar la operacion de la transpiracion; el otro pasa casi todas las noches sin dormir y en tormento; el uno disfruta los placeres de la sociedad y de andar, mientras el otro se queda en su habitacion. Entonces siguen las píldoras, los electuarios y las unciones que se le ordenan; sus dientes se menean y su boca exhala un olor fétido que le es insoportable á él y á los que se le aproximan; el uno satisface su sed con la deliciosa agua fresca del manantial, mientras al otro se le presentan brevajes, ó á lo menos agua caliente.

"El cuerpo del segundo está impregnado con mercurio, que por sí forma materia nueva y morbífica, mientras el del primero no solo está libre enteramente del veneno de la enfermedad, sino tambien de cualquier mercurio que anteriormente haya tomado, aunque haya diez años ó mas de ello; pues sale por el

sudor ó por la orina, &c., puesto que el mercurio se vé, porque mancha el lienzo que se pone en contacto con el cuerpo.

"En efecto, el enfermo alopático es objeto de compasion para todo el que lo vé, mientras el otro está de buen humor, alegre y progresando diariamente en la convalecencia. El cútis del que bebe agua estará enteramente bueno, el otro llevará las señales ó cicatrices de las úlceras, que eran necesarias para sacar el veneno del cuerpo; pero de esto se debe regocijar como prueba de haber esperimentado una cura radical, pues estas cicatrices son tan leves, que al verlas ninguno sabria que acababa justamente de restablecerse de una enfermedad. Por otra parte, mírese al pobre enfermo de la medicina; está exhausto y melancólico, teme cada respiracion de aire y se fatiga con el mas leve movimiento. El mas ligero alimento le causa indigestion, y la sola idea de los medios que ha adoptado para su cura, le hace temblar con horror. Despues de todo esto le garantizo al primero perfecta y constante salud, con tal que sea prudente y permanezca fiel al agua; mientras me seria imposible decir lo mismo al otro, no obstante que sea muy prudente en su conducta y siga las mejores reglas que se le pueden prescribir."

Sin embargo, como los efectos del agua fresca son medicinales segun los varios modos de aplicacion necesario en cada enfermedad, debemos ahora examinarlos un poco mas atentamente.

Con respecto á lo que concierne al uso interior del agua fria, ya se ha notado que es una preocupacion, un error, pensar que beber agua fria, con muy pocas escepciones, pueda ser perjudicial á los enfermos. Cuando se tiene apetito, es la voz del instinto la que habla, y es cruel negarle que satisfaga este deseo.

En prueba de esta verdad remitiremos á nuestros lectores al ilustrado médico Ratier, que en su "Diccionario de medicina y cirujia" dice: "Considerada como un medio tirapeútico, el agua es de una indisputable eficácia; á ella sola muchas veces le somos deudores de ciertas curas, que resisten á todos los otros medios. Ella disminuye el calor de las fiebres, dá actividad á las secreciones y exhalaciones, y modifica sus productos. Seria una grande ventaja para el público, si la facultad diese publicidad á estas doctrinas en lugar de suministrar con un aire de importancia esos brevajes, de los cuales ellos mismos no esperan ningunos resultados provechosos. Se puede decir sin exagera-

cion que hay pocas enfermedades que el agua juiciosamente aplicada, no alivie ni tienda esencialmente á curar." El contraste á que hemos aludido, no puede dejar de sorprender con admiracion á mi lector; ahora lo dejo á él que decida cuál método es preferible, si el de las dogras y alopatia ó el de la cura con agua fria ó Hidropathia.

CAPITULO XX.

La siguiente es una lista de los establecimientos hidropáticos hasta fin del año de 1840.

1. GRAEFENBERG es el mas antiguo de todos los establecimientos hidropáticos. Priessnitz está al frente de él.
2. Freiwaldau es el que le sigue, dirigido por Mr. Weis que empezó casi al tiempo que Mr. Priessnitz, ó poco despues, y que ha dirigido desde entónces el establecimiento.
3. Karlsbrunn, situado entre Freiwaldau, Jagerndorf y Freidenthal, por el Dr. Malik.
4. Weldenau, sobre el Slopes del Sudastes, por el Dr. Eröblich. Estos cuatro establecimientos están en la Silesia austriaca.
5. En el archiducado de Austria están Kaltenleutgeben, cinco millas de Vienna, dirigido por Mr. Emmel, cirujano.
6. Laale, dos millas y media de Kaltenleutgeben, por el Dr. Granichstadten, autor de la Hydriasiologia.

Bohemia.

7. Eliseband, cerca de Chrudim, por el Dr. Weidenhoffer.
8. Dobrawitz, cerca de Jungbunzlan, por el Dr. Schidt.
9. Leimeritz, dirigido por Mr. Lauda, cirujano.
10. Kuchelbad, cerca de Praga, por el Dr. Kanzler.

Moravia.

11. Czernahora, en las inmediaciones de Olmutz.
12. Sulowitz, cerca de Brünn.
13. Hoznau, cerca de Prerau.

14. Budischan, cerca de Yglau.
15. Gross Ullersdorf, cerca de Olmütz; Dr. Gross.

Ungria y Transilvania.

16. Peterwardein.
17. Oedenburg.
18. Hermanstadt; los directores de estos tres establecimientos no son conocidos al presente.
19. Muhlan, cerca de Inspruck, en el Tirol; por el Mr. Fritz.

Prusia.

20. Oberrigk, cerca de Trebnitz, tres millas de Breslau, por el Dr. Lehman.
21. Alt Scheitnig, una milla de Breslau; por el Dr. Burkner.
22. Berlin, dirigido por el mayor Plehwe, compañero, ó socio del Dr. Beck.
23. Marienbad.
24. Bendler Strosse, número 8, Berlin; por el Dr. Moser; este es el tercer establecimiento en Berlin.
25. Koethen, veinte y cuatro millas de Berlin, recientemenre formado por Mr. Falkenstein, autor de una obra intitulada: "Las maravillosas curas de Graefenberg."
26. Gorhrishowo, cerca de Bromberg, en el gran ducado de Posen; por el Dr. Barschewitz.
27. Kunzendorf, cerca de Nenrode, en la provincia de Glatz, dirigido por Mr. Niederfu.
28. Marienberg, cerca de Boppart, en las inmediaciones de Coblenza, por el Dr. Schmitz, editor del periódico acerca de la Hidropathia.

Baviera.

29. Alexandersbad, cerca de Wimsiedel, por el Dr. Fikentscher.
30. Streitberg, entre Erlangen y Baireuth.
31. Schafilarn, á muy poca distancia de Munich, por el Dr. Horner.
32. Munich, Nymphenburg Strasse, número 86.

33. En el lago de Starnberg, dirigido por el Dr. Schnnitzlein, autor de una obra sobre la Hidropathia.
34. Schallersdorf, á milla y media de Erlangen, por el profesor Dr. Fleischmann.
35. Dr. Oertel, Anspach.

Wutemberg.

36. A milla y media de Ulma; Dr. Bentsch.

Sajonia.

37. En la Sajonia Suiza, á milla y media de Pirna, en el valle de Bila: el Dr. Muller.
38. Kreischa, diez millas y media de Dresde; el Dr. Stecher.
39. Muldenthal, milla y media de Frieberg: director Mr. Mundé, autor de una obra sobre la Hidropathia.

Sajonia Gotha.

40. Elgersburg, á espensas del gobierno: por el Dr. Piutti.

Sajonia Weimar.

41. Ilmenau, á espensas del gobierno; por el Dr. Sitzler.

Brunswick.

42. Kaulnitz, el médico aun no se ha nombrado.

Polonia.

43. Varsovia; el Dr. Sauvan.

Rusia.

44. San Petersburgo; el Dr. Harnisch.

Bélgica.

45. Ghent, por un médico. Hay tambien allí un establecimiento muy inmediato á Bruselas. Los nombres de los médicos no los sabe el autor.

Francia.

46. El Dr. Bigel; Strasburgo; y otro establecimiento recientemente formado en Passy, cerca de Paris.

Esta es la lista de 1840: se presume que el número de establecimientos se ha aumentado mucho durante el tiempo que ha transcurrido en que un gran número de profesores han visitado á Graefenberg con el intento de adquirir un conocimiento de la Hidropathia.

CAPITULO XXI.

Rutas á Graefenberg.

PRIMERA RUTA.

El punto al cual el viajero que salga de Londres debe dirigir primero su atencion, es Dresde; saliendo de aquí procederá ó seguirá del modo siguiente:

De Londres á Ostende en un buque de vapor, catorce horas; de Ostende á Lieja por camino de hierro, siete horas; de Lieja á Aquisgran por la diligencia, un dia (este es el mismo tiempo que necesita un correo); de Aquisgran á Colonia por camino de fierro, cuatro horas; de Colonia á Francfort por buque de vapor, via del Rin, dos dias; de Francfort á Leipsic en la diligencia, treinta y una horas; de Leipsic á Dresde por camino de hierro, siete horas; de Dresde á Breslau en la diligencia, siete horas; de Breslau á Neisse en la diligencia, nueve horas; en Neisse se puede alquilar un carruaje pequeño, con uno ó dos caballos, para Graefenberg: para llegar allí se necesitarán unas cuatro horas.

SEGUNDA RUTA.

De Londres á Hamburgo, de cincuenta á sesenta horas; de Hamburgo á Magdeburgo en buque de vapor, dos dias; de Magdeburgo á Dresde, via de Leipsic, por camino de hierro, ocho horas. Desde Hamburgo el viajero puede tomar la diligencia para Berlin, que es una jornada de treinta y seis horas; y de allí á Dresde por el camino de hierro en doce horas.

Los gastos de este viaje, por cualquiera de estas dos rutas, inclusas las comidas, no eccederán de 10 libras esterlinas.

TERCERA RUTA.

Las personas que vayan á Graefenberg, de Levante, via del Danubio, ó de Italia, tomarán á Viena por punto de partida, y de allí continuarán su viaje por camino de hierro á Olmütz, en la que ocuparán medio dia; dormirán allí y alquilarán un carruage para Graefenberg; esto forma la jornada del segundo dia. Si tienen ocasion de esperar en el camino, pueden hallar buen acomodo en Hasford, tres horas distantes del lugar de su destino.

Se espera que todo el camino de hierro de Ostende al Rin se concluya este año; y como es regular se construya otro desde Dresde á Breslau, entónces el viaje á Graefenberg se hará con mucha menos fatiga, y en muy corto tiempo.



INDICE.

Páginas.

